



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

Małgorzata Plichcińska

Aktywność dla zdrowia

Program nauczania
wychowania fizycznego
dla IV etapu edukacyjnego

AKTYWNOŚĆ DLA ZDROWIA

Program nauczania wychowania fizycznego
dla IV etapu edukacyjnego
(liceum ogólnokształcące)

*„Zdrowie to coś, co kształtujemy lub niszczymy
- każdy sam,
coś, za co każdy sam odpowiada”.
(znalezione w Internecie)*

Spis treści

WSTĘP	3
Założenia programu	
Warunki wdrożenia i realizacji	
1. CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA	7
Cele kształcenia	
Cele wychowania	
2. TREŚCI NAUCZANIA (OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIA)	8
Wychowanie fizyczne w systemie klasowo-lekcyjnym	
Wychowanie fizyczne w systemie zajęć do wyboru	
3. SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA	30
Zasady, metody i formy pracy	
Indywidualizacja pracy	
Zajęcia do wyboru	
Portal edukacyjny Scholaris	
4. PROPOZYCJA KRYTERIÓW OCENY I METOD SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIA	41
5. EWALUACJA PROGRAMU	49
6. BIBLIOGRAFIA	49
7. ZAŁĄCZNIKI	
- Podstawa programowa dla IV etapu edukacyjnego z ponumerowanymi wymaganiami	
- Przykładowa ankieta wstępna	
- Przykładowa ankieta ewaluacyjna	

WSTĘP

Ruch, przejawiający się różnymi formami aktywności, jest fizjologiczną potrzebą każdego człowieka. Szybki postęp naukowo - techniczny z jednej strony sprawił, że żyjemy dłużej, a z drugiej spowodował, że coraz więcej osób prowadzi siedzący tryb życia (już od najmłodszych lat). Dlatego, aby skutecznie bronić się przed zgubnymi dla zdrowia skutkami rozwoju cywilizacji, człowiek musi być aktywny ruchowo.

Wiele osób gubi się w natłoku zakazów i nakazów dotyczących różnych aspektów zdrowia podawanych przez media. Wielu specjalistów ma odmienne zdanie na temat dbałości o sprawność fizyczną. Ale nikt nie kwestionuje zalet umiarkowanego wysiłku fizycznego. W związku z tym niezwykle ważne jest zaszczepienie u młodzieży chęci do aktywnego uczestnictwa w różnych formach ruchu oraz uświadomienie jej, iż aktywność tę należy utożsamiać ze zdrowiem w myśl zasady: koncentrujmy się na zdrowiu i sposobach jego utrzymania, a nie na chorobach i sposobach ich leczenia.

Realizacja niniejszego programu ma właśnie służyć zwiększeniu aktywności i zaangażowania uczniów podczas zajęć wychowania fizycznego, wykorzystaniu przez nich wiadomości i umiejętności do organizacji własnego czasu wolnego oraz nabyciu postaw dbałości o zdrowie w różnych jego aspektach (fizycznym, psychicznym i społecznym).

Założenia programu

Podstawą prawną skonstruowania niniejszego programu są cztery rozporządzenia: rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz.U. 2009 nr 4 poz. 17), rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 8 czerwca 2009r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników (Dz.U. 2009 nr 89 poz. 730), rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2011 w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego (Dz.U. 2011 nr 175 poz. 1042) oraz rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 7 lutego 2012 w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych (Dz.U. 2012 nr 0 poz. 204).

Program jest napisany w oparciu o pedagogiczną wersję wychowania fizycznego oraz o koncepcję sprawności fizycznej zwaną health – related fitness (H-RF), której sens w języku polskim można ująć określeniami sprawność zdrowotna, sprawność ukierunkowana na zdrowie, sprawność funkcjonalna, czy wreszcie sprawność jako miernik zdrowia.

Wersja pedagogiczna zakłada kształtowanie osobowości ucznia do ustawicznej aktywności fizycznej w trosce o ciało. Uczeń jest w niej zarówno podmiotem jak i przedmiotem oddziaływań, gdyż wykonując ćwiczenia, kształtuje sam siebie.

Natomiast istotą koncepcji **health - related fitness** jest pozytywne zdrowie fizyczne, które warunkuje niskie ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych. W świetle tej koncepcji składowe sprawności fizycznej: morfologiczne, mięśniowe, krążeniowo-oddechowe, motoryczne i metaboliczne uznaje się za bezpośrednio związane z wysoką jakością życia. Tak pojęta sprawność fizyczna ma być źródłem i miernikiem pełnego życia, nie zaś celem samym w sobie. Istotne jest też stwierdzenie, że o poziomie zdrowia człowieka bardziej decyduje systematyczne uczestnictwo w aktywności fizycznej, niż aktualny poziom osiągnięć sprawnościowych.

Niniejszy program uwzględnia również **założenia edukacji olimpijskiej** opartej na zasadzie fair play, która jest nośnikiem wielu wartości. Są to m. in.: przestrzeganie obowiązujących przepisów, reguł i norm, poszanowanie drugiego człowieka, uczciwość, lojalność, odwaga, poznawanie innych kultur i respektowanie różnic oraz kształtowanie osobowości poprzez uczestnictwo w sporcie, również jako jego krytyczny konsument.

Treści nauczania zapisane w programie są ujęte w układzie spiralnym, który stwarza możliwość powrotu do zagadnienia na coraz to wyższym poziomie, uzupełniania i rozwijania go, a przez to utrwalania umiejętności, wiadomości i postaw.

Warunki wdrożenia i realizacji

Program jest adresowany do uczniów szkoły ponadgimnazjalnej i jest przeznaczony do realizacji w klasach I-III liceum ogólnokształcącego.

Uczniowie czwartego etapu edukacyjnego zwykle charakteryzują się różnym przygotowaniem fizycznym oraz przeciętnymi umiejętnościami ruchowymi. U części z nich obserwuje się jasno sprecyzowane zainteresowania sportowe. Jednocześnie bardziej powszechna jest niechęć do ćwiczeń fizycznych – obserwowana zwłaszcza u dziewcząt, ale i coraz częściej u chłopców.

Dlatego rolą nauczyciela wychowania fizycznego jest stosowanie różnych metod i form pracy, tak aby dotrzeć do każdego ucznia i zmotywować go do udziału w zajęciach ruchowych. Każdy nauczyciel powinien wypracować sobie taką strategię działania, dzięki której będzie kształtował samodzielność i odpowiedzialność ucznia za własną sprawność i zdrowie.

Program może być realizowany przez wszystkich nauczycieli wychowania fizycznego posiadających przygotowanie metodyczne i merytoryczne. Wskazane byłoby, aby nauczyciel posiadał także kompetencje pozwalające mu na posługiwanie się nowoczesnymi technologiami ICT.

Do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego wystarczą standardowe warunki lokalowe oraz typowe wyposażenie, takie jak:

- sala gimnastyczna
- korytarz/pomieszczenie zastępcze przystosowane do prowadzenia lekcji wychowania fizycznego
- siłownia (opcjonalnie)
- boisko szkolne (z liniami do gier zespołowych) lub otwarty obiekt sportowy w pobliżu szkoły, z którego można korzystać

- park lub inny teren zielony niedaleko szkoły sprzyjający uprawianiu marszobiegu, nordic walking, gier terenowych, itp.
- standardowy sprzęt sportowy i rekreacyjny (piłki do gier zespołowych, znaczniki, szarfy, pachołki, sprzęt do tenisa ziemnego i stołowego, badmintonu, piłki lekarskie, materace, maty gimnastyczne, ławeczki, równoważnia, laski gimnastyczne, skakanki, obręcze, taśmy TheraBand, stepy, piłki gimnastyczne, hantle, stopery, itp.)

Biorąc pod uwagę metody i formy pracy sugerowane do realizacji edukacji zdrowotnej wskazane jest, aby pomieszczenie, w którym będzie prowadzona ta część wychowania fizycznego było wyposażone w komputer z połączeniem do Internetu, rzutnik multimedialny, ekran, tablice flipchart, tablice korkowe lub inne miejsca, na których będzie można umieszczać prace uczniów.

Zgodnie z *Zalecanymi warunkami i sposobem realizacji* zapisanymi w tomie 8 Podstawy programowej z komentarzami¹ zajęcia wychowania fizycznego odbywają się w sali gimnastycznej, w terenie otwartym lub w przystosowanych pomieszczeniach zastępczych (dotyczy również edukacji zdrowotnej).

Wymienione wyżej rozporządzenia wprowadziły szereg zmian do szkolnego wychowania fizycznego. Pierwszą z nich jest ustalenie minimalnej liczby godzin przedmiotu na etap edukacyjny, która w liceum ogólnokształcącym wynosi 270, co daje 3 godziny wychowania fizycznego tygodniowo. Drugą istotną zmianą jest możliwość organizowania szkolnego wychowania fizycznego w tzw. strategii mieszanej, która polega na realizacji części zajęć wychowania fizycznego w systemie klasowo-lekcyjnym, a części w systemie zajęć do wyboru (obowiązkowych co do udziału, do wyboru co do treści). Jednocześnie nie narzucono sztywnej liczby godzin na realizację podstawy programowej pozostawiając tę decyzję autorom programów nauczania oraz dyrektorom szkół, którzy będą te programy zatwierdzać w swoich placówkach. W związku z powyższym – zgodnie z rozporządzeniem z dnia 9 sierpnia 2011r. w sprawie dopuszczalnych form realizacji obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego – w programie proponuje się **tygodniowy układ godzin 2+1**, czyli **2 godziny wychowania fizycznego w systemie klasowo - lekcyjnym** (przeznaczone na realizację podstawy programowej) i **1 godzina tygodniowo w systemie zajęć do wyboru**. Zgodnie z rozporządzeniem z dnia 7 lutego 2012r. w sprawie ramowych planów nauczania w szkołach publicznych grupy ćwiczebne liczące maksymalnie 26 osób mogą być (lecz nie muszą) dzielone ze względu na płeć. Zgodnie z tym samym rozporządzeniem mogą to być grupy oddziałowe, międzyoddziałowe lub międzyklasowe. Niemniej jednak sugeruje się, aby grupy ćwiczebne na zajęciach prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym były dzielone ze względu na płeć, natomiast na zajęciach do wyboru – grupy mogą być koedukacyjne.

¹ Podstawa programowa z komentarzami; tom 8. Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum, s. 26

Z przeliczenia tygodni roku szkolnego wynika, że nauczyciel nie powinien mieć problemów z realizacją godzin wychowania fizycznego. Ale ze względu na krótszy trzeci rok nauki – w niniejszym programie proponuje się następujący układ godzinowy.

rok nauki	pierwszy	drugi	trzeci	
liczba godzin przeznaczona na realizację podstawy programowej	66	66	48	
liczba godzin przeznaczona na realizację zajęć do wyboru	33	33	24	
RAZEM	99	99	72	270

Pozostałe godziny wynikające z różnej długości roku szkolnego pozostają do dyspozycji nauczyciela i dają mu dużą swobodę działania. Spiralny układ treści pozwala bowiem wracać do trudniejszych bądź ulubionych przez uczniów zagadnień i je powtarzać czy rozwijać. Nauczyciel, lub uczniowie mogą też zaproponować treści wykraczające poza podstawę programową (np. przygotowanie układu tanecznego na studniówkę).

Następną zmianą jest włączenie do wychowania fizycznego na III i IV etapie edukacyjnym bloku tematycznego **edukacja zdrowotna**, co w zasadniczy sposób zmienia charakter pracy nauczycieli wychowania fizycznego. W *Komentarzu do podstawy programowej przedmiotu wychowanie fizyczne* zaproponowano kilka wariantów organizacji tego bloku tematycznego², jednakże obserwując dotychczasową realizację edukacji zdrowotnej można stwierdzić, że warianty te nie do końca odpowiadają rzeczywistości szkolnej. Jednocześnie wariant uznany za nieprawidłowy (a może lepiej mówić - najmniej prawidłowy) wydaje się być najbardziej odpowiadający warunkom organizacyjno – lokalowym wielu szkół. Ma to również potwierdzenie w innych systemach edukacyjnych, w których przedmiot odpowiadający treściowo zapisom „naszej” edukacji zdrowotnej nie znika ze szkoły po semestrze czy roku, ale jest prowadzony przez wszystkie lata nauki. Z tego względu oraz przez należyłą estymę do treści zapisanych tym w bloku tematycznym (zwłaszcza umiejętności życiowych - *life skills*) nie wyobrażam sobie, że edukację zdrowotną można po prostu odbyć (np. w jednym semestrze) - dlatego też w programie proponuje się innowacyjne rozwiązanie polegające na prowadzeniu edukacji zdrowotnej przez cały okres trwania etapu edukacyjnego i połączeniu poszczególnych zagadnień z podstawy programowej w cykle tematyczne realizowane w klasie I, II i III, które będą prowadzone w ramach godzin przeznaczonych na realizację podstawy programowej (*patrz: Treści nauczania*). Każdy realizator programu indywidualnie podejmie decyzję (w zależności od potrzeb i oczekiwań grupy oraz możliwości bazowych szkoły), w którym momencie każdego semestru będzie realizował treści z zakresu edukacji zdrowotnej.

² Tamże, s. 49-50

1. CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

Podstawa programowa dla IV etapu edukacyjnego definiuje cel przedmiotowy z wychowania fizycznego jako **przygotowanie do całościowej aktywności fizycznej oraz ochronę i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych**, w szczególności:

- uświadomienie potrzeby bycia aktywnym przez całe życie;
- stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia;
- działanie jako krytyczny konsument sportu;
- umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego³.

Ale, podejmując próbę skonstruowania celów kształcenia i wychowania, należy spojrzeć na zagadnienie nieco szerzej. Na początek warto przyjrzeć się celom ogólnym – ponadprzedmiotowym, powiązanim z nimi umiejętnościami kluczowym oraz zadaniom szkoły, które są zapisane w części wstępnej podstawy programowej dla III i IV etapu edukacyjnego.

Cele ogólne – ponadprzedmiotowe:

- przyswojenie przez uczniów określonego zasobu wiadomości na temat faktów, zasad, teorii i praktyk;
- zdobycie przez uczniów umiejętności wykorzystania posiadanych wiadomości podczas wykonywania zadań i rozwiązywania problemów;
- kształtowanie u uczniów postaw warunkujących sprawne i odpowiedzialne funkcjonowanie we współczesnym świecie.

Umiejętności kluczowe:

- czytanie – umiejętność rozumienia, wykorzystywania i refleksyjnego przetwarzania tekstów, w tym tekstów kultury, prowadząca do osiągnięcia własnych celów, rozwoju osobowego oraz aktywnego uczestnictwa w życiu społeczeństwa;
- myślenie matematyczne – umiejętność wykorzystania narzędzi matematyki w życiu codziennym oraz formułowania sądów opartych na rozumowaniu matematycznym;
- myślenie naukowe – umiejętność wykorzystania wiedzy o charakterze naukowym do identyfikowania i rozwiązywania problemów, a także formułowania wniosków opartych na obserwacjach empirycznych dotyczących przyrody i społeczeństwa;
- umiejętność komunikowania się w języku ojczystym i w językach obcych, zarówno w mowie, jak i w piśmie;
- umiejętność sprawnego posługiwania się nowoczesnymi technologiami informacyjno - komunikacyjnymi;
- umiejętność wyszukiwania, selekcjonowania i krytycznej analizy informacji;
- umiejętność rozpoznawania własnych potrzeb edukacyjnych oraz uczenia się;
- umiejętność pracy zespołowej.

Zadania szkoły:

- kontynuowanie kształcenia umiejętności posługiwania się językiem polskim
- przygotowanie uczniów do życia w społeczeństwie informacyjnym

³ Tamże, s. 24

- wychowanie mądrego odbiorcy środków masowego przekazu (edukacja medialna)
- skuteczne nauczanie języków obcych
- wykształcenie nawyku dbania o zdrowie własne i innych (edukacja zdrowotna)
- kształtowanie postaw sprzyjających dalszemu rozwojowi uczniów: uczciwość, wiarygodność, odpowiedzialność, wytrwałość, poczucie własnej wartości, szacunek dla innych ludzi, kreatywność, przedsiębiorczość, ciekawość poznawcza, kultura osobista, gotowość do uczestnictwa w kulturze, podejmowania inicjatyw oraz do pracy zespołowej.
- kształtowanie postawy obywatelskiej, postawy poszanowania tradycji i kultury własnego narodu oraz postawy poszanowania dla innych kultur i tradycji, zapobieganie wszelkiej dyskryminacji⁴.

Biorąc pod uwagę cel przedmiotowy, cele ponadprzedmiotowe oraz zadania szkoły, w programie sformułowano następujące **cele kształcenia i wychowania**:

- uświadomienie wpływu umiarkowanej systematycznej aktywności na sprawność fizyczną (zdrowotną) człowieka,
- nabycie i pogłębianie wiedzy i umiejętności ruchowych umożliwiających uczestnictwo w różnych formach aktywności przez całe życie, w zależności od stanu zdrowia, możliwości i zainteresowań,
- doskonalenie indywidualnych umiejętności z zakresu różnych dyscyplin sportowych,
- rozwijanie osobistych zainteresowań wybranymi obszarami kultury fizycznej
- poznanie zasad racjonalnej troski o własne zdrowie i sprawność fizyczną - związanych z uprawianiem różnych form aktywności fizycznej - umożliwiających samokontrolę i samoocenę podejmowanych działań,
- nabycie umiejętności organizowania imprez sportowo-rekreacyjnych,
- dbanie o kulturę języka poprzez unikanie używania wulgaryzmów,
- doskonalenie umiejętności dyskusowania i kulturalnego rozwiązywania konfliktów,
- kształtowanie podstawowych umiejętności życiowych,
- przestrzeganie zasady fair play w sporcie i w życiu codziennym (kształtowanie pożądanych postaw: odpowiedzialności za własne postępowanie, wytrwałości, systematyczności, samodyscypliny, szacunku, prawdomówności, umiejętności właściwego zachowania w sytuacji sukcesu i niepowodzenia),
- godne reprezentowanie szkoły w środowisku lokalnym.

2. TREŚCI NAUCZANIA (OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ UCZNIA)

Podstawa programowa określa to, co przeciętnie uzdolniony uczeń powinien umieć i potrafić na zakończenie każdego etapu edukacyjnego.

Zapisane w niej **treści nauczania w języku wymagań szczegółowych są jednocześnie opisem założonych osiągnięć ucznia**, stąd te dwa elementy programu zostały połączone w jeden rozdział. Wyczerpuje to bowiem zapisy Rozporządzenia Ministra

⁴ Tamże, s. 14-15

Edukacji Narodowej z dnia 8 czerwca 2009r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników.

Jak wspomniano we wstępie układ treści nauczania w programie ma strukturę spiralną. Umożliwiło to inną segmentację wymagań szczegółowych zapisanych w podstawie programowej. Aby układ treści był czytelny i przejrzysty podzielono go na działy tematyczne, a w nich zaproponowano treści nauczania wraz z celami operacyjnymi, które powinny być osiągnięte. W kolumnie *uwagi o realizacji* znajdują się zalecenia istotne z punktu widzenia osiągania celów kształcenia i wychowania. Jedynie dział *Edukacja Zdrowotna* został rozpisany bardzo dokładnie, a jest to związane z autorskim pomysłem na realizację tych treści.

Aby mieć pewność, że żadne z wymagań z podstawy programowej nie zostało pominięte nadano im odpowiednią numerację⁵, którą zapisano w ostatniej kolumnie. Taki zapis treści znacząco ułatwi nauczycielom konstruowanie planów dydaktycznych oraz przygotowywanie konkretnych lekcji.

Treści nauczania przeznaczone do realizacji w systemie klasowo-lekcyjnym wyczerpują zapisy podstawy programowej. Nie są one przesadnie rozbudowane, a poziom ich trudności jest umiarkowany, dzięki czemu są możliwe do realizacji w każdym zespole klasowym. Jednocześnie w żaden sposób nic nie ogranicza nauczyciela w rozbudowywaniu niektórych treści w stosunku do poszczególnych klas, a nawet uczniów.

Zdaniem autora realizacja umiarkowanie trudnych i nieprzeładowanych treści w sposób atrakcyjny dla ucznia przyniesie znacznie więcej korzyści, niż „serwowanie” uczniom zadań ruchowych niemożliwych do wykonania przez wiele osób. To umiarkowane podejście warunkowało dobór treści nauczania i było podyktowane koncepcją teoretyczną programu, według której ważniejsze jest systematyczne uczestnictwo w aktywności fizycznej, niż aktualny poziom osiągnięć sprawnościowych.

Poza treściami obowiązkowymi zostały tu przedstawione treści dodatkowe – nieuwzględnione w podstawie programowej, a możliwe do realizacji (tańce w klasie III). Należy jednak pamiętać, że treści wykraczające poza podstawę programową nie są obowiązkowe. To każdy nauczyciel w swojej klasie podejmie decyzję czy może je zrealizować, bo ma pewność, że całość podstawy programowej została (bądź zostanie) zrealizowana.

⁵ Załącznik nr 1

Wychowanie fizyczne w systemie klasowo-lekcyjnym

dział tematyczny	TREŚCI KSZTAŁCENIA	CELE SZCZEGÓŁOWE /OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ	UWAGI O REALIZACJI	realizacja wymagań z podst. progr.
		UCZEŃ:		
DIAGNOZA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I WYDOLNOŚCI	Badanie sprawności fizycznej i wydolności	<ul style="list-style-type: none"> - poznaje (przypomina sobie) znaczenie pojęć: sprawność fizyczna, sprawność zdrowotna, trening zdrowotny, trening sportowy, wydolność fizyczna - wykonuje wybrany przez nauczyciela test sprawności i test wydolności - dokonuje pomiarów antropometrycznych (wzrost, waga) - oblicza własne BMI - interpretuje wyniki testów - wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności - opracowuje dla siebie program aktywności fizycznej i konsekwentnie go realizuje 	<ul style="list-style-type: none"> - sugerowana liczba godzin w etapie edukacyjnym: 27 9-9-9 - scenariusz lekcji wprowadzającej z elementem diagnozy znajduje się na portalu Scholaris - prezentacja <i>Cechy motoryczne człowieka</i> znajduje się na portalu Scholaris - testy sprawności i wydolności są wykonywane raz w każdym semestrze przez wszystkie lata nauki - wyniki zapisywane są w karcie ucznia i nie podlegają ocenie 	1.1 1.2 2.7 1.3 1.4
	Samooceń własnej aktywności fizycznej i zaangażowania	<ul style="list-style-type: none"> - ocenia własną aktywność na lekcjach WF - omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej - omawia, jakich zachowań powinien unikać - wymienia czynniki wpływające niekorzystnie na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny kolegów, mediów i społeczności lokalnej - docenia znaczenie wydolności fizycznej w utrzymaniu zdrowia 	<ul style="list-style-type: none"> - uczniowie na zakończenie każdego semestru dokonują samooceń własnej aktywności fizycznej oraz zaangażowania na WF 	
LEKKA ATLETYKA I ATLETYKA TERENOWA	Marszobiegi na dystansie 2 i 3 km	<ul style="list-style-type: none"> - proponuje ćwiczenia do rozgrzewki specjalistycznej - reguluje tempo biegu w zależności od samopoczucia 	<ul style="list-style-type: none"> - sugerowana liczba godzin w etapie edukacyjnym: 16 6-6-4 	3
	Biegi przełajowe	<ul style="list-style-type: none"> - dostosowuje tempo biegu do własnych możliwości - prawidłowo oddycha podczas biegu - pokonuje bezpiecznie przeszkody terenowe - rozkłada siły podczas biegu w dużej zabawie biegowej 		2.1 2.2 5.2
	Pchnięcie kulą	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje pchnięcie kulą z doślizgu - odmierza długość rzutu - wymienia elementy techniki pchnięcia kulą - zachowuje się bezpiecznie w strefie rzutów 		
	Skok w dal	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje skok techniką naturalną 		

		<ul style="list-style-type: none"> - wymierza rozbieg - mierzy długość skoku - wymienia fazy skoku w dal - dokonuje pomiaru tętna przed wysiłkiem, w trakcie wysiłku i po wysiłku - ocenia własną wydolność sercowo – naczyniową na podstawie pomiarów tętna - ocenia reakcję własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności - wyjaśnia na czym polega prozdrowotny styl życia - omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących 		
GINNASTYKA GINNASTYKA PRZY MUZYCE	Ćwiczenia zwinnościowo – akrobatyczne	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje przerzut bokiem lub stanie na rękach przy drabinkach - zna zasady asekuracji podczas wykonywania ćwiczeń i asekuruje współćwiczących 	sugerowana liczba godzin w etapie edukacyjnym: 14 5-5-4	3
	Ćwiczenia na drążku	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje odmyk przodem z podporu przodem na niskim drążku - wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi 		2.3
	Ćwiczenia kształtujące	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje ćwiczenia kształtujące ramion, nóg, tułowia indywidualnie, ze współćwiczącym i z przyborem - opracowuje i prowadzi rozgrzewkę dla grupy ćwiczebnej 		2.4
	Ćwiczenia siłowe	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje ćwiczenia siłowe kształtujące różne partie mięśniowe metodą stacijną - dobiera dla siebie prawidłowe obciążenie do ćwiczeń 		4.1
	Ćwiczenia równoważne	<ul style="list-style-type: none"> - opracowuje i wykonuje układ ćwiczeń na równoważni (min. 5 elementów) 	<ul style="list-style-type: none"> - konspekty: <i>Relaksacja na lekcjach wychowania fizycznego oraz Wizualizacja na lekcjach wychowania fizycznego</i> dostępne na portalu Scholaris 	4.2
	Piramidy	<ul style="list-style-type: none"> - opracowuje i wykonuje piramidę trójkową i czwórkową 		1.1
	Układy ćwiczeń przy muzyce	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje podstawowe kroki aerobiku w układzie do muzyki - wykonuje ćwiczenia relaksacyjne do muzyki - proponuje ćwiczenie relaksacyjne dla grupy - wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia 		

KOSZYKÓWKA	- Poruszanie się po boisku	- doskonalą sposoby poruszania się po boisku - proponuje ćwiczenia do rozgrzewki specjalistycznej	- sugerowana liczba godzin w etapie edukacyjnym: 10 4-4-2	3 2.1 5.3
	- Podania i chwyt w miejscu i w biegu	- stosuje poznane podania i chwyt w grze szkolnej i właściwej	- schemat <i>Boisko do koszykówki</i> , który można wykorzystać podczas lekcji znajduje się na portalu Scholaris	
	- Kozłowanie ze zmianą tempa i kierunku	- kozłuje piłkę w zmiennym tempie i w różnych kierunkach		
	- Rzuty: z miejsca i z wyskoku	- wykonuje rzut z miejsca - wykonuje rzut z wyskoku		
	- Rzuty z biegu po podaniu i po kozłowaniu	- wykonuje rzut z biegu po kozłowaniu z dowolnej strony kosza - wykonuje rzut zbiegu po podaniu od partnera w ataku w ataku szybkim		
	- Taktyka gry w ataku szybkim	- inicjuje atak szybki po przechwycie lub celnym rzucie - ustawia się do podania w ataku szybkim		
	- Taktyka gry w ataku pozycyjnym	- wymienia fazy ataku szybkiego - rozgrywa atak pozycyjny we fragmentach gry i w grze właściwej - wymienia zasady postępowania w ataku pozycyjnym - wyjaśnia różnicę pomiędzy atakiem szybkim i pozycyjnym		
	- Obrona każdy swego	- przyjmuje pozycję i postawę zawodnika w obronie - stosuje krycie każdy swego i krycie każdy swego z przekazywaniem w grze szkolnej i w grze właściwej - ocenia skuteczność krycia każdy swego		
	- Obrona strefą	- wskazuje na zalety i wady obrony strefą - ustawia się w obronie: 3-2, 2-3, 2-1-2 - wykorzystuje w grze właściwej poznane taktykę ataku i obrony		
	- Wykorzystywanie umiejętności techniczno-taktycznych w grze	- wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze i dokonuje samooceny ich wykonania	- uczniowie samodzielnie organizują turnieje wewnątrzklasowe (podział klasy: 1 grupa organizatorzy, 2 grupa kibice, 3 grupa zawodnicy)	
	- Budowanie współpracy w drużynie	- współdziała w zespole - angażuje się w planowanie taktyki zespołu - przyjmuje rolę zawodnika, sędziego, organizatora w turnieju i kibica - stosuje zasady fair play - docenia znaczenie koszykówki w doskonaleniu sprawności fizycznej (zdrowotnej)	- w każdych okolicznościach nauczyciel zwraca uwagę na zachowania fair play	

PIŁKA SIATKOWA	- Poruszanie się po boisku i przyjmowanie prawidłowej postawy siatkarskiej	- doskonalą sposoby poruszania się po boisku we wszystkich kierunkach	- sugerowana liczba godzin w etapie edukacyjnym: 16 5-6-5	3
	- Odbicia piłki sposobem oburącz górnym	- przyjmuje prawidłową postawę siatkarską	- schematy: <i>Formacja 4-2 oraz Ustawienie 5-1</i> , które można wykorzystać podczas lekcji znajdują się na portalu Scholaris	2.1
	- Odbicia piłki sposobem oburącz dolnym	- proponuje ćwiczenie do rozgrzewki specjalistycznej		5.3
	- Zagrywka sposobem tenisowym w określonej strefie boiska	- wykonuje odbicia sposobem oburącz górnym w postawie wysokiej, niskiej i w postawie o zachwianej równowadze		
	- Przyjęcie zagrywki	- wykonuje odbicia sposobem oburącz dolnym w postawie wysokiej niskiej i w postawie o zachwianej równowadze		
	- Rozegranie piłki po przyjęciu	- wykonuje zagrywkę kierunkową z rotacją lub bez rotacji		
	- Plasowanie, zbiecie i kiwnięcie piłki	- ustawia się do przyjęcia		
	- Asekuracja własnego ataku	- wystawia piłkę na prawo i na lewo w linii ataku		
	- Zastawianie piłki	- wystawia piłkę przodem i tyłem		
	- Asekuracja własnego zastawienia	- wykonuje prawidłowo nabieg – naskok – wyskok i lądowanie do zbiecia		
	- Wykorzystanie techniki indywidualnej w grze	- wykonuje plas, kiwnięcie i zbiecie piłki z prawej i lewej strony	- scenariusz lekcji <i>Nauczanie zbiecia piłki i doskonalenie bloku w siatkówce</i> znajduje się na portalu Scholaris	
		- ustawia się w asekuracji ataku		
		- wykonuje zastawienie pojedyncze lub podwójne		
		- ustawia się w asekuracji zastawienia środkiem obrony		

PIŁKA RĘCZNA	<ul style="list-style-type: none"> - Podania i chwyt piłki w miejscu i w biegu - Kozłowanie piłki - Rzuty do bramki - Organizacja ataku szybkiego - Taktyka ataku pozycyjnego i obrona każdy swego - Wykorzystanie techniki indywidualnej w grze 	<ul style="list-style-type: none"> - podaje piłkę sposobem półgórnym, z kozła i oburącz sprzed klatki piersiowej - wykonuje celne podanie w miejscu i w ruchu - zna podział podań i chwytów w piłce ręcznej - kozłuje piłkę w biegu prawą i lewą ręką - doskonali technikę rzutów do bramki z biegu i w wysoku - omawia różnicę pomiędzy podaniem a rzutem - stosuje atak szybki w grze - odróżnia atak bezpośredni od pośredniego - doskonali grę w ataku na różnych pozycjach w systemie 2-1-3 - ustawia się w obronie z przekazaniem lub bez przekazania - wymienia nazwy pozycji zawodników na boisku - wymienia systemy ataku i obrony w piłce ręcznej - zwraca uwagę na bezpieczeństwo współwiczających - wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze uproszczonej i właściwej 	<ul style="list-style-type: none"> - sugerowana liczba godzin w etapie edukacyjnym: 7 4-3-0 	<p>3 4.2</p>
PIŁKA NOŻNA	<ul style="list-style-type: none"> - Prowadzenie piłki - Kopnięcia piłki - Przyjęcia piłki - Zwody z piłką - Wykorzystanie techniki indywidualnej w grze 	<ul style="list-style-type: none"> - prowadzi piłkę po linii prostej i po linii łamanej - wykonuje uderzenie piłki wewnętrzną częścią stopy i prostym podbiciem - przyjmuje piłkę toczącą się i z powietrza - wykonuje pojedynczy zwód - wykorzystuje poznane elementy techniczne w grze właściwej - przyjmuje rolę zawodnika, sędziego, organizatora i kibica - stosuje zasady fair play w grze - wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem - wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destruktywnego zachowania się kibiców sportowych 	<ul style="list-style-type: none"> - sugerowana liczba godzin w etapie edukacyjnym: 9 3-4-2 - schematy: <i>Prowadzenie piłki w piłce nożnej oraz Przyjęcia piłki w piłce nożnej</i>, które można wykorzystać podczas lekcji znajdują się na portalu Scholaris - uczniowie samodzielnie organizują turnieje wewnątrzklasowe (podział klasy: 1 grupa organizatorzy, 2 grupa zawodnicy) - w każdych okolicznościach nauczyciel zwraca uwagę na zachowania fair play 	<p>3 5.1 5.3</p>

UNIHOKEJ	<ul style="list-style-type: none"> - Prowadzenie piłki - Podania i przyjęcia piłki - Strzały na bramkę z różnych pozycji - Zwody ciałem oraz z kijem i piłką - Wykorzystanie umiejętności technicznych w grze 	<ul style="list-style-type: none"> - prawidłowo trzyma kij w zależności od sposobu prowadzenia piłki - prowadzi piłkę z boku i slalomem, ze zmianą tempa i kierunku - zna zasady poruszania się z piłką - wykonuje podania w miejscu i w ruchu: ciągnięte dolne i górne, i z tzw. klepki - przyjmuje piłkę ciałem: klatką piersiową, nogą, stopą - przyjmuje podania na łopatkę kija - wykonuje strzały z miejsca i w ruchu: ciągnięte i z tzw. klepki - wykonuje rzut wolny i rzut karny - wykorzystuje w grze strzały sytuacyjne: dobitka, wrzut, strzał między nogami, strzał z półobrotu - wykonuje zwody ciałem: przodem i tyłem oraz zwody z kijem i piłką zamierzonym strzałem lub podaniem - reaguje na zwody przeciwnika bez piłki i z piłką - stosuje poznane elementy techniczne w grze właściwej - pełni rolę zawodnika lub sędziego, organizatora i kibica - stosuje zasady fair play 	<ul style="list-style-type: none"> - sugerowana liczba godzin w etapie edukacyjnym: 7 3-4-0 - uczniowie samodzielnie organizują turnieje wewnątrzklasowe (podział klasy: 1 grupa organizatorzy, 2 grupa zawodnicy) 	3
TENIS STOŁOWY	<ul style="list-style-type: none"> - Podstawowe uderzenia: forhend (FH) i bekhend (BH) - Serwis - Technika atakowania - Technika obrony - Wykorzystanie umiejętności technicznych w grze singlowej i deblowej 	<ul style="list-style-type: none"> - porusza się prawidłowo przy stole tenisowym - wykonuje uderzenia z forhendu i bekhendu po prostej i po krosie - wykonuje serwis forhendowy i bekhendowy prosty - wymienia fazy serwisu - ustawia się prawidłowo do wykonania uderzeń - wykonuje odbicia: topspin, podcięcie, uderzenie kończące z forhendu i bekhendu - wykonuje loba obronnego z forhendu i bekhendu - pełni rolę zawodnika lub sędziego lub organizatora - stosuje w grze poznane uderzenia - stosuje zasady fair play - współpracuje w parze deblowej (opracowuje z partnerem taktykę gry) - zna i stosuje przepisy gry - korzysta we właściwy sposób ze sprzętu sportowego i urządzeń sportowych 	<ul style="list-style-type: none"> - sugerowana liczba godzin w etapie edukacyjnym: 8 3-3-2 - uczniowie samodzielnie organizują turnieje wewnątrzklasowe (podział klasy: 1 grupa organizatorzy, 2 grupa zawodnicy) 	3

BADMINTON	<ul style="list-style-type: none"> - Poruszanie się po boisku do badmintona - Serw długi i krótki - Uderzenia przy siatce – lob, net, drop, spin - Uderzenia z prawego tylnego i lewego tylnego rogu boiska - Wykorzystanie umiejętności technicznych w grze singlowej i deblowej 	<ul style="list-style-type: none"> - porusza się biegiem i krokiem dostawnym - wykonuje przeskoki, wypady, wyskoki - poznaje ćwiczenia do rozgrzewki specjalistycznej - przyjmuje pozycję wysoką i niską - prawidłowo trzyma raketę - wykonuje serwis uderzeniem forhendowym - wykonuje uderzenie wysokie długie – lob - wykonuje uderzenia niskie krótkie – net, drop, spin - wymienia rodzaje uderzeń - wykonuje uderzenia: clear, drop, smecz - stosuje w grze poznane uderzenia - współpracuje w parze - stosuje przepisy badmintona w grze 	<ul style="list-style-type: none"> - sugerowana liczba godzin w etapie edukacyjnym: 10 4-4-2 - uczniowie samodzielnie organizują turnieje wewnątrzklasowe (podział klasy: 1 grupa organizatorzy, 2 grupa zawodnicy) 	3
NORDIC WALKING	<ul style="list-style-type: none"> - Techniki podstawowa - Technika fitness - Rozgrzewka z kijami - Ćwiczenia siłowe z kijami - Zabawa terenowa podczas marszu z kijami - Marsz na orientację z kijami 	<ul style="list-style-type: none"> - dobiera odpowiednią długość kija - kontroluje poprawność wykonywanych ruchów - potrafi chodzić z kijami pod górę i z góry - dostosowuje tempo marszu do własnych możliwości - koordynuje naprzemienne otwieranie i zamykanie dłoni podczas marszu - przeprowadza fragment rozgrzewki dla grupy - wykorzystuje kije do ćwiczeń siłowych - proponuje ćwiczenie dla grupy - wytycza trasę dla grupy - wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie - poznaje zasady biegu na orientację - wymienia choroby powstałe na skutek niedostatku ruchu oraz omawia sposoby zapobiegania im - wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia 	<ul style="list-style-type: none"> - sugerowana liczba godzin w etapie edukacyjnym: 24 8-8-8 - uczniowie przygotowują zadania z zakresu sportu i zdrowia do wykorzystania podczas zabawy terenowej - uczniowie zdobywają informacje o zdrowiu i sporcie pracując metodą Webquest 	3 2.5 2.6 2.3 2.1 2.2

dział tematyczny	TREŚCI KSZTAŁCENIA	CELE SZCZEGÓŁOWE / OPIS ZAŁOŻONYCH OSIĄGNIĘĆ	UWAGI O REALIZACJI	liczba godzin	realizacja wymagań z podst. progr.
		UCZEN:			
EDUKACJA ZDROWOTNA	„Zdrowie i wolność są do siebie podobne – zna się dobrze ich cenę, kiedy nam ich brak”	<ul style="list-style-type: none"> - omawia jak należy dbać o zdrowie w różnych okresach życia człowieka - podaje przykłady jak może dbać o swoje zdrowie obecnie i w najbliższej przyszłości - określa, jakie miejsce w jego systemie wartości zajmuje zdrowie i uzasadnia dlaczego przypisuje mu taką pozycję - przedstawia jakie korzyści ma społeczeństwo posiadające zdrowych obywateli (zna koszty leczenia i opieki nad osobami chorymi) 	- temat do realizacji w I semestrze w I klasie	2	6.1
	„Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie jako smakujesz, aż się popsujesz”	<ul style="list-style-type: none"> - podaje przykłady zachowań odpowiedzialnych i nieodpowiedzialnych z punktu widzenia dbania o zdrowie - określa czynniki sprzyjające i ograniczające naszą odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi - wykorzystuje przykłady z życia do oceny pozytywnych i negatywnych postaw wobec zdrowia (własnego i innych) - wyjaśnia na czym polega odpowiedzialność za własne wybory (decyzje) oraz za ich skutki 	- temat do realizacji w I semestrze w I klasie	2	6.2
	„Chciałbym się rozeznąć w sobie zanim nie będzie za późno” – samokontrola zdrowia	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia - wyjaśnia dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia - określa te obszary zdrowia, gdzie samobadanie i samokontrola jest możliwa i potrzebna - określa te obszary zdrowia, które bezwzględnie wymagają specjalistycznych badań profilaktycznych - określa czynniki sprzyjające i przeszkadzające w realizacji zachowań profilaktycznych - odczytuje wynik podstawowego badania (zna podstawowe normy np. analiza krwi, moczu, ciśnienie tętnicze...) 	- temat do realizacji w I semestrze w I klasie	2	6.7

	<p>Czy prawdziwe jest powiedzenie: „Aby być chorym trzeba mieć zdrowie” – rzecz o prawach pacjenta</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zna prawa i obowiązki pacjenta i podaje ich przykłady - podaje konkretne przykłady zachowań aktywnego pacjenta - potrafi powiedzieć, jak można domagać się respektowania praw pacjenta - wie, gdzie szukać pomocy w przypadku łamania praw pacjenta 	<p>- temat do realizacji w II semestrze w I klasie I</p>	2	6.8
	<p>Nie jesteś sam – instytucje i organizacje działające na rzecz zdrowia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia instytucje, organizacje, stowarzyszenia działające na rzecz zdrowia - podaje przykłady działań instytucji działających na rzecz zdrowia - analizuje czynniki, od których zależy zaangażowanie ludzi w promocję zdrowia - podaje schemat postępowania w konkretnej sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia 	<p>- temat do realizacji w II semestrze w I klasie I</p>	2	6.11
	<p>Nie jesteś sam – dbaj o środowisko fizyczne i społeczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> - definiuje środowisko fizyczne i społeczne - podaje przykłady związku zdrowia ze środowiskiem (pojęcie zdrowej rodziny, zdrowej szkoły, zdrowego miejsca wypoczynku itp.) - omawia jak funkcjonuje zdrowy człowiek w rodzinie i w społeczeństwie - określa, jaki może mieć wpływ na kształtowanie zdrowego środowiska w różnych jego obszarach: rodzina, klasa, szkoła, środowisko lokalne, kraj, świat (żywność eko, segregacja śmieci, oszczędność wody, efekt cieplarniany, dziura ozonowa, energia odnawialna) 	<p>- temat do realizacji w II semestrze w I klasie I</p>	2	6.12
	<ul style="list-style-type: none"> - Projekt na temat związany z różnymi aspektami zdrowia: wybieramy tematy i opracowujemy cele - Nasze projekty: przydzielamy zadania i opracowujemy harmonogram - Prezentacje projektów 	<ul style="list-style-type: none"> - planuje projekt i opracowuje harmonogram prac projektowych - wymienia warunki i sposoby pozyskiwania sojuszników do realizacji projektu - uczestniczy w wybranym projekcie 	<ul style="list-style-type: none"> - Projekty do realizacji w I semestrze w II klasie - 2 godziny wprowadzające - projekty trwają 4-8 tygodni - 2 godziny na prezentację projektów 	4	6.10

Prawdy i mity o chorobach, których się boimy	<ul style="list-style-type: none"> - przedstawia cechy i funkcje stereotypu - omawia mechanizm powstawania stereotypu i jego skutki - potrafi obalać mity dotyczące stereotypów) - wyjaśnia zależności pomiędzy stereotypami a uprzedzeniami - przedstawia czynniki sprzyjające i przeciwdziałające uprzedzeniom - wyjaśnia pojęcie stygmatyzacji, podaje przykłady, przyczyny i skutki stygmatyzacji 	- temat do realizacji w II semestrze w II klasie	2	6.9
Przekonanie o własnej wartości i wyjątkowości jest jedną z najcenniejszych rzeczy, jaką posiadam, a to jakim jestem człowiekiem jest nieskończenie ważniejsze od tego, co mam	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje swoje mocne i słabe strony - analizuje czynniki sprzyjające i utrudniające pracę nad sobą - określa priorytety dotyczące pracy nad sobą - analizuje potrzebę rozwijania własnych możliwości w kontekście celów, jakie chce osiągnąć - zachowuje się adekwatnie do sytuacji (zna pojęcie asertywności) - wyjaśnia na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji - potrafi się zaprezentować 	- temat do realizacji w II semestrze w II klasie	2	6.4
„Bardzo łatwo krytykować to, co ktoś już zrobił i wyrokować co powinien był zrobić” – o przekazywaniu i odbieraniu informacji	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia różnicę pomiędzy oceną a krytyką - umie dokonać analizy informacji, jakie otrzymuje na swój temat i ocenić które z nich pomogą mu w pracy nad sobą, stara się stosować tę zasadę przekazując informacje innym - potrafić komunikować się (nadawać i odbierać informacje) z osobami z różnych środowisk (grupa rówieśnicza, rodzice, nauczyciele,...) 	<ul style="list-style-type: none"> - temat do realizacji w II semestrze w II klasie - scenariusz zajęć <i>Bardzo łatwo krytykować to, co ktoś już zrobił i wyrokować co powinien był zrobić - o przekazywaniu i odbieraniu informacji</i> znajduje się na portalu Scholaris 	2	6.5
Czas się nie spieszy – to my nie nadążamy	<ul style="list-style-type: none"> - uzasadnia potrzebę planowania swoich zajęć - zna zasady prawidłowego planowania czasu - określa pożądane proporcje pomiędzy nauką (pracą) a wypoczynkiem (snem, relaksem) - podaje przykłady tzw. „pożeraczy 	- cykl 3 tematów pod wspólnym tytułem do realizacji w I semestrze w III klasie (na początku roku szkolnego)	6	6.6

		<p>czasu” oraz sposoby radzenia sobie z nimi</p> <p>- stosuje zasady gospodarowania czasem w swoim życiu</p>	<p>- trzy scenariusze zajęć: 1. <i>Co zabiera mój czas?</i>, 2. <i>Zasady zarządzania czasem</i>. 3. <i>Umiem zarządzać swoim czasem</i> znajdując się na portalu Scholaris</p>		
	Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło – jak radzić sobie z problemami?	<p>- dostrzega pozytywne aspekty trudnych doświadczeń (niepowodzenia, problemy) i potrafi je opisać</p> <p>- potrafi analizować problemy w kontekście własnej hierarchii wartości</p>	<p>- temat do realizacji w II semestrze w III klasie (na początku semestru)</p>	2	6.3
	„Martwiąc się niczego nie zyskujesz” - jak radzić sobie ze stresem?	<p>- potrafi zastąpić negatywny (pesymistyczny) opis sytuacji – pozytywnym (optymistycznym)</p> <p>- odróżnia okoliczności, na które ma wpływ od tych, na które nie ma wpływu i za te drugie nie bierze odpowiedzialności</p> <p>- radzi sobie z sytuacjami trudnymi i stresem związanym z nimi,</p> <p>- wyciąga wnioski z sytuacji trudnych (z własnych doświadczeń oraz z doświadczeń innych ludzi)</p>	<p>- temat do realizacji w II semestrze w III klasie na początku semestru)</p>	2	
TĄNCE	- Pokazowy układ choreograficzny poloneza	<p>- wybiera wspólnie muzykę do układu</p> <p>- doskonalili podstawowy krok w parach po kole i w różnych kierunkach oraz tworzenie czwórek</p> <p>- doskonalili I i II trzymanie, ukłony</p> <p>- doskonalili figury: tunele, przejścia, obejścia, rozejścia, przeprowadzanie partnerki i partnera , koła, gwiazdy</p> <p>- współdziała w grupie (formacji tanecznej)</p> <p>- radzi sobie z treścią związaną z pokazem poloneza na studniówce</p>	<p>- dział tematyczny do realizacji w klasie III jako przygotowanie uczniów do studniówki</p> <p>- uczniowie przy pomocy nauczyciela tworzą choreografię poloneza i (lub) walca</p>	10	wykraczają cy poza podstawę progr.
	- Walc wiedeński - Walc angielski	<p>- doskonalili krok podstawowy oraz trzymanie w parze (ramę)</p> <p>- uczy się i doskonalili krok zmienny,</p> <p>- uczy się i doskonalili obroty w prawo i w lewo</p> <p>- opracowuje w parze 1-minutową choreografię</p> <p>- tańczy walca w parze do wybranej muzyki w układzie własnego pomysłu</p> <p>- rozwija kreatywność</p> <p>- kształtuje wrażliwość estetyczną</p>			

Wychowanie fizyczne w systemie zajęć do wyboru

Zajęcia do wyboru powinny wdrażać uczniów do współuczestnictwa w organizację własnego procesu nauczania-uczenia się oraz umożliwiać im dokonywanie samodzielnych wyborów i podejmowanie odpowiedzialności za nie. Ważnym celem tych zajęć jest umożliwienie uczniom poprawy umiejętności i pogłębienia wiedzy w tych obszarach, którymi są szczególnie zainteresowani lub w tych, które są dla nich dostępne ze względu na poziom sprawności i wydolności organizmu.

Zapisy związane z treściami zajęć do wyboru (dodatkowymi w stosunku do podstawy programowej) potraktowano w programie jako propozycję i przedstawiono cztery obszary „najbardziej obecne” w liceach oraz cztery – bardziej interesujące z punktu widzenia atrakcyjności oferty szkoły. Nauczyciele przedmiotu (po diagnozie potrzeb, zainteresowań i możliwości uczniów w swojej szkole) mogą zaproponować inne rodzaje aktywności lub w obrębie tych obszarów zmodyfikować treści, pamiętając o liczbie godzin przeznaczonych na zajęcia do wyboru. W niniejszym programie jest to 90 godzin w cyklu trzyletnim na każdą grupę ćwiczebną (33 godziny w klasie I, 33 godziny w klasie II oraz 24 godziny w klasie III).

Zajęcia do wyboru – koszykówka (sportowe lub rekreacyjno-zdrowotne)

Cele zajęć:

- doskonalenie umiejętności techniczno-taktycznych
- wykorzystywanie posiadanych umiejętności w grze
- prezentowanie umiejętności podczas w różnych formach rywalizacji
- respektowanie zasady fair play
- rozwijanie zainteresowania koszykówką

treści nauczania	założone osiągnięcia ucznia (przewidywane efekty)
<ul style="list-style-type: none"> - poruszanie się zawodnika po boisku z piłką i bez piłki - podania oburącz: w miejscu, w biegu, po kozłowaniu, w wysoku - podania jednorącz: w miejscu, w biegu, po kozłowaniu - chwyt piłki (chwyt górny, półgórny, dolny, z podłoża, chwyt podstawowy – oburącz, chwyt jednorącz) - kozłowanie piłki (niskie, wysokie, slalomem, ze zmianą tempa, ze zmianą kierunku i tempa, ze zmianą ręki kozłującej, za plecami; kozłowanie w miejscu, kozłowanie w biegu - rzuty do kosza: po kozłowaniu, po podaniu - rzuty podstawowe: rzut z biegu PR i LR, rzut po kozłowaniu z prawej i lewej strony kosza, rzut podstawowy oburącz z miejsca, rzut podstawowy jednorącz z miejsca, rzut znad głowy; - rzut z przebiegnięciem: lewą i prawą ręką (z podania lub po kozłowaniu) - rzut hakiem: prawą i lewą ręką z podania i po kozłowaniu - rzut z wysoku (po podaniu, kozłowaniu i z miejsca); rzut 	<ul style="list-style-type: none"> - poprawia swoje umiejętności techniczne i taktyczne - bierze udział w rywalizacji sportowej - współpracuje z zespołem sportowym - pełni różne role w zespole sportowym - podporządkowuje się decyzjom sędziego i kapitana drużyny - potrafi reagować w sytuacjach spornych na boisku - stosuje przepisy w grze - zna zasady sędziowania i stosuje je, gdy pełni rolę sędziego - wymienia najlepsze drużyny z polskiej ligi i najlepsze reprezentacji na świecie i w Europie

<p>z wyskoku jednoręcz, rzut z wyskoku oburęcz</p> <ul style="list-style-type: none"> - rzuty sytuacyjne: rzut z jednego kroku, rzut z półobrotu - obrot – pivoty (w przód, w tył) - zwody (piłką, ciałem) - technika specjalistyczna w ataku (wyminięcie przeciwnika, zasłony, walka na tablicach, ustawienie przy rzutach sędziowskich i wolnych) - technika specjalistyczna w obronie (przechwytywanie i wygarnianie piłki, ustawianie się przy rzutach sędziowskich i wolnych, zbieranie piłki z tablicy po niecelnym rzucie przeciwnika) <p><u>taktyka obrony zespołowej:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - obrona grupowa: przesunięcie, przekazanie, podwojenie - zachowanie w obronie przeciwko zasłonom; - obrona każdy swego na różnych wysokościach boiska; - obrona przeciwko szybkiemu atakowi: - obrona przeciwko przewadze liczebnej atakujących - obrona strefą (pressing strefowy); - obrona kombinowana <p><u>taktyka ataku zespołowego:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - atak szybki - atak pozycyjny - atak przeciwko obronie „ każdy swego - atak przeciwko obronie strefą - atak przeciwko obronie kombinowanej; <ul style="list-style-type: none"> * Gra szkolna i gra właściwa * Fragmenty gry * Systemy rozgrywek * Przepisy koszykówki 	
--	--

Zajęcia do wyboru – piłka siatkowa (sportowe lub rekreacyjno-zdrowotne)

Cele zajęć:

- doskonalenie umiejętności techniczno-taktycznych
- wykorzystywanie posiadanych umiejętności w grze
- prezentowanie umiejętności podczas w różnych formach rywalizacji
- respektowanie zasady fair play
- rozwijanie zainteresowania piłką siatkową

treści nauczania	założone osiągnięcia ucznia (przewidywane efekty)
<ul style="list-style-type: none"> - odbicia piłki sposobem oburęcz górnym w postawie wysokiej, niskiej, w wyskoku oraz w postawie o zachwianej równowadze: - odbicia piłki sposobem oburęcz dolnym w postawie wysokiej, niskiej oraz postawie o zachwianej równowadze: - odbicia sytuacyjne jednoręcz 	<ul style="list-style-type: none"> - poprawia swoje umiejętności techniczne i taktyczne - bierze udział w rywalizacji sportowej - współpracuje z zespołem sportowym - pełni różne role w zespole

<ul style="list-style-type: none"> - zagrywka tenisowa (bez rotacji i z rotacją): zagrywka z miejsca i z wyskoku, kierowanie piłki w określoną strefę boiska - wystawa piłki: wystawienie piłki wysokiej, wystawianie piłki niskiej, wystawienie piłki w różnych ustawieniach, wystawianie piłki do różnych stref z wyskoku - atakowanie: zbiecie, zbiecie, plasowanie, kiwnięcie, opuszczenie piłki na ręce zastawiających - zastawienie (pojedyncze lub podwójne) - taktyka indywidualna w rozegraniu piłki - taktyka indywidualna w obronie - taktyka indywidualna w zagrywce - taktyka indywidualna w ataku - taktyka indywidualna w bloku - taktyka indywidualna w przyjęciu zagrywki - taktyka zespołowa: taktyka atakowania, taktyka asekuracji własnego ataku, taktyka obrony oraz taktyka kontrataku * Gra szkolna i gra właściwa * Fragmenty gry * Systemy rozgrywek * Przepisy piłki siatkowej 	<p>sportowym</p> <ul style="list-style-type: none"> - podporządkowuje się decyzjom sędziego i kapitana drużyny - potrafi reagować w sytuacjach spornych na boisku - stosuje przepisy w grze - zna zasady sędziowania i stosuje je, gdy pełni rolę sędziego - wymienia najlepsze drużyny z polskiej ligi i najlepsze reprezentacji na świecie i w Europie
--	---

Zajęcia do wyboru – piłka nożna (sportowe lub rekreacyjno-zdrowotne)

Cele zajęć:

- doskonalenie umiejętności techniczno-taktycznych
- wykorzystywanie posiadanych umiejętności w grze
- prezentowanie umiejętności podczas w różnych formach rywalizacji
- respektowanie zasady fair play
- rozwijanie zainteresowania piłką nożną

treści nauczania	założone osiągnięcia ucznia (przewidywane efekty)
<ul style="list-style-type: none"> - uderzenia piłki nogą w miejscu i w ruchu: wewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, zewnętrznym podbiciem, zewnętrzną częścią stopy, sytuacyjne (szpicem, kolanem, udem, piętą, klatką piersiową, podeszwą) - uderzenia piłki głową w miejscu i w ruchu: czołem, boczną częścią czoła, sytuacyjne (z padem, ze skłonem) - przyjęcia piłki: wewnętrzną częścią stopy, prostym podbiciem, zewnętrznym podbiciem, podeszwą, wewnętrznym podbiciem, głową, klatką piersiową, udem - prowadzenie piłki: po linii prostej, po linii łamanej - zwody bez piłki i z piłką: w prowadzeniu, w przyjęciu, w uderzeniu, poprzez balans ciałem, poprzez zmianę tempa poruszania się, poprzez kierowanie piłki 	<ul style="list-style-type: none"> - poprawia swoje umiejętności techniczne i taktyczne - bierze udział w rywalizacji sportowej - współpracuje z zespołem sportowym - pełni różne role w zespole sportowym - podporządkowuje się decyzjom sędziego i kapitana drużyny - potrafi reagować w sytuacjach spornych na boisku - stosuje przepisy w grze - zna zasady sędziowania i stosuje

<ul style="list-style-type: none"> - gra ciałem: odpychanie, zasłanianie - odbiór piłki nogą (wykrok, wślizg, szpagat), - wyrzut piłki z linii bocznej: z miejsca, z rozbiegu - technika gry bramkarza: poruszanie się w bramce (krok dostawny, skrzyżny), podania piłki ręką (zamachem bocznym, zamachem dolnym), chwyt piłki (bez upadku, z upadkiem, piąstkowanie, wypchnięcia, obrona sytuacyjna) <p><u>taktyka ataku:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - atak szybki zorganizowany (2:0, 3:0 i inne) - atak szybki niezorganizowany - atak pozycyjny - stałe fragmenty gry <p><u>taktyka obrony:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bronienie indywidualne: ustawienie w obronie, krycie przeciwnika, taktyka bronienia w grze bramkarza - bronienie zespołowe: obrona strefą, obrona „każdy swego” (luźne, ścisłe i pressing), obrona kombinowana - Systemy gry w piłkę nożną: 1-4-4-2, 1-4-3-3, 1-3-5-2, 1-4-5-1 <p>* Gra szkolna i gra właściwa * Fragmenty gry * Systemy rozgrywek * Przepisy piłki nożnej</p>	<p>je, gdy pełni rolę sędziego</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymienia najlepsze drużyny z polskiej ligi i najlepsze reprezentacji na świecie i w Europie
---	--

Zajęcia do wyboru – fitness (rekreacyjno-zdrowotne)

Cele zajęć:

- doskonalenie umiejętności wykonywania ćwiczeń kształtujących mięśnie ramion, nóg, tułowia, rąk i łącznie ich z muzyką
- doskonalenie umiejętności wykonywania podstawowych kroków i figur w układach choreograficznych
- prezentowanie własnych umiejętności na tle grupy lub przed większą publicznością
- respektowanie zasady fair play
- rozwijanie zainteresowania różnymi formami ćwiczeń z muzyką i ruchem fitness

treści nauczania	założone osiągnięcia ucznia (przewidywane efekty)
<ul style="list-style-type: none"> - kroki podstawowe: step touch, double step touch, step out, heel back, V step, A step, knee up, grapevine, pajacyki. - kroki zaawansowane: chassee, chipi - chipi, step touch po L, step touch po kwadracie, grapevine po skosie, grapevine po kwadracie, cha-cha-cha, mambo - elementy techniki do rytmu muzyki: biegi, podskoki, półobroty, obroty, podskoki, odmachy, wypady - yoga 	<ul style="list-style-type: none"> - doskonali swoje umiejętności techniczne w zakresie różnych form fitness - prezentuje swoje umiejętności w grupie - przestrzega zasad współdziałania w grupie - stosuje zasadę fair play poprzez kształtowanie pozytywnego

<ul style="list-style-type: none"> - pilates - krótkie układy z przyborem · TheraBand · fitball - krótkie układy taneczne · high impact aerobik (hi impact) · low impact aerobik (low impact) · high low combination (hi-lo-combo, mixed impact) · callanetics · stretching · fat burner · step aerobik · ABT (brzuch, uda pośladki) · TBC (wzmacnianie całego ciała) 	<p>nastawienia wobec siebie i innych osób (zwłaszcza mniej sprawnych)</p> <ul style="list-style-type: none"> - docenia formy ruchu przy muzyce jako sposób na uzyskanie i utrzymanie dobrej sprawności fizycznej. - stosuje poprawną terminologię poznawanych ćwiczeń
---	---

Zajęcia do wyboru – łyżwiarstwo/ jazda na rolkach (rekreacyjno-zdrowotne)

Cele zajęć:

- nabycie i (lub) doskonalenie umiejętności technicznych
- nabycie i (lub) doskonalenie umiejętności taktycznych
- doskonalenie sprawności fizycznej
- kształtowanie równowagi i koordynacji
- respektowanie zasady fair play
- rozwijanie zainteresowania łyżwiarstwem i jazda na rolkach

treści nauczania	założone osiągnięcia ucznia (przewidywane efekty)
<ul style="list-style-type: none"> - postawa łyżwiarska, chodzenie w przód, w bok, w tył. - nauka upadania na lód - nauka i doskonalenie: <ul style="list-style-type: none"> · jazdy przodem na dwóch nogach z przenoszeniem ciężaru ciała na lewą i prawą nogę z naprzemiennymi odepchnięciami wewnętrzną krawędzią łyżwy prawej i lewej · jazdy przodem z rozłączeniem i łączeniem stóp · jazdy przodem na dwóch nogach z uginaniem kolan w półprzysiadzie i przysiadzie · jazdy na jednej nodze przodem z różnym ułożeniem nogi wolnej · jazdy przodem w przysiadzie na jednej nodze (pistolet) · jazdy przodem na krawędziach jednej łyżwy (tzw. trójka) · jazdy tyłem na dwóch nogach z przenoszeniem ciężaru ciała na lewą i prawą nogę z naprzemiennymi odepchnięciami wewnętrzną krawędzią łyżwy prawej i lewej · jazdy tyłem z rozłączaniem i łączeniem stóp (beczki) · jazdy tyłem w przysiadzie na dwóch nogach 	<ul style="list-style-type: none"> - doskonali swoje umiejętności techniczne jazdy na łyżwach i gry w hokeja (hokeja na trawie) - poprawia swoją wydolność krążeniowo - oddechową - współpracuje z zespołem sportowym - pełni różne role w zespole sportowym - podporządkowuje się decyzjom sędziego i kapitana drużyny - potrafi reagować w sytuacjach spornych na boisku - stosuje przepisy w grze - omawia zasady bezpieczeństwa podczas jazdy na łyżwach

<ul style="list-style-type: none"> - przejście z jazdy przodem do jazdy tyłem - nauka i doskonalenie przekładanek: <ul style="list-style-type: none"> · w przód w lewą i prawą stronę · w tył w lewą i prawą stronę - nauka i doskonalenie: <ul style="list-style-type: none"> · skoku z dwóch nóg na dwie nogi z jazdy przodem · skoku z jednej nogi na dwie z półobrotem - nauka i doskonalenie zatrzymań: <ul style="list-style-type: none"> · tylną częścią łyżwy · półpługiem · pługiem · sposobem „T” odwróconym · zwrotem na dwóch nogach - Gry i zabawy na lodzie - nauka i doskonalenie elementy gry w hokeja: - prowadzenie krążka (piłki) FH, BH, naprzemianstronnie - nauka i doskonalenie podań i przyjęć krążka (piłki) · przerzut krążka (piłki) FH w ruchu przy nodze wykroczonej lewej, · przerzut krążka (piłki) FH · pchniecie krążka (piłki) FH w prawo i lewo, · uderzenie krążka (piłki) FH poprzez obniżenie środka ciężkości, · uderzenie krążka (piłki) FH w ruchu przy nodze wykroczonej lewej i prawej, · podanie i przyjęcie krążka (piłki) odbitej od bandy, - nauka i doskonalenie strzału na bramkę · pchniecie z pełnym ruchem kija, · przerzut krążka (piłki) nad bramkarzem, · strzałów z nabiegu na bramkę z określonych miejsc · dobitka po obronie bramkarza - nauka i doskonalenie elementów taktyki w ataku i w obronie 	
--	--

Zajęcia do wyboru – taniec towarzyski (taneczne)

Cele zajęć:

- doskonalenie umiejętności z poszczególnych tańców
- doskonalenie koordynacji ruchowej
- poprawianie estetyki i elegancji ruchu
- przestrzeganie zasady fair play
- rozwijanie zainteresowania różnymi stylami tańca

treści nauczania	założone osiągnięcia ucznia (przewidywane efekty)
nauka i doskonalenie tańców: - cha cha: pozycja wyjściowa, krok podstawowy (kobiety,	- doskonali własne umiejętności taneczne

<p>męski, wspólny), obrót pod ręką partnera, obrót wspólny, otwarcie (kobięce, męskie, wspólne); łączenie kroków w układ taneczny</p> <p>- jive: pozycja wyjściowa, krok podstawowy, obroty pod ręką (damski, męski, wspólny), American Spin (damski, męski, wspólny), kicki; łączenie kroków w układ taneczny</p> <p>- samba: postawa, krok podstawowy, krok w obrocie, obrót partnerki pod ręką, whisk od lewej, whisk od prawej, samba walk, side samba walk, botafogos, volta; łączenie kroków w układ taneczny</p> <p>- walc wiedeński: pozycja wyjściowa, krok podstawowy (kobięcy, męski), obrót w prawo (kobięcy, męski, wspólny), krok zmienny w lewo, krok zmienny w prawo, obrót w lewo (kobięcy, męski, wspólny), poza; łączenie kroków w układ taneczny</p> <p>- walc angielski: pozycja wyjściowa, krok podstawowy (kobięcy, męski), obrót w prawo (kobięcy, męski, wspólny), krok zmienny w lewo, krok zmienny w prawo, obrót w lewo (kobięcy, męski, wspólny), poza; łączenie kroków w układ taneczny</p> <p>- tango: pozycja wyjściowa, krok podstawowy (kobięcy, męski, wspólny), otwarcie i promenada (kobięce, męskie, wspólne), obrót w lewo (kobięcy, męski, wspólny), check wspólny; łączenie kroków w układ taneczny</p>	<ul style="list-style-type: none"> - poprawia koordynację ruchową - doskonalą umiejętność pracy w parze i w grupie - poprawia sprawność fizyczną - rozwija motywację do pokonywania trudności - kształtuje orientację przestrzenną - doskonalą panowanie nad własnymi ruchami - poprawia estetykę i elegancję ruchu - przełamuje kolejne bariery własnej nieśmiałości - poznaje historię poszczególnych tańców
--	---

Zajęcia do wyboru – pływanie (rekreacyjno-zdrowotne)

Cele zajęć:

- nabycie i (lub) doskonalenie umiejętności technicznych w poszczególnych stylach pływackich
- doskonalenie sprawności fizycznej
- przestrzeganie zasady fair play
- rozwijanie zainteresowania pływaniem i sportami wodnymi

treści nauczania	założone osiągnięcia ucznia (przewidywane efekty)
<ul style="list-style-type: none"> - zabawy i gry ruchowe w wodzie - ćwiczenia oddechowe w wodzie - <u>nauka i doskonalenie pływania kraulem na piersiach</u> - poślizgi na piersiach z naprzemianstronną pracą nóg i z różnym ułożeniem ramion z twarzą zanurzoną w wodzie - pływanie z naprzemianstronnym ruchem nóg z deską trzymaną w ramionach wyprostowanych do przodu z twarzą zanurzoną w wodzie - pływanie z naprzemianstronnym ruchem nóg z deską trzymaną w ramionach wyprostowanych do przodu z twarzą zanurzoną w wodzie z wdechem na prawą i lewą 	<ul style="list-style-type: none"> - doskonalą umiejętności techniczne w poszczególnych stylach pływackich - poprawia wydolność krążeniowo- oddechową - stosuje prawidłowe nazewnictwo stylów pływackich - stosuje zasady bezpieczeństwa obowiązujące na pływalni - stosuje zasady higieny osobistej podczas korzystania z pływalni

<p>stronę i wydechem do wody</p> <ul style="list-style-type: none"> · pływanie z naprzemianstronnym ruchem nóg z jednym ramieniem wyprostowanym w przód, a drugim w wzdłuż tułowia z wdechem od strony ramienia ułożonego wzdłuż tułowia i wydechem do wody (z przyborem lub bez przyboru) · pływanie z naprzemianstronnym ruchem nóg z ramionami wzdłuż tułowia z wdechem na prawą i lewą stronę i wydechem do wody (z przyborem lub bez przyboru) · pływanie z naprzemianstronnym ruchem nóg z jednoczesnym ruchem jednego ramienia, drugie ramię wyprostowane do przodu (z deską lub bez deski) · pływanie „dokładanką” z naprzemianstronnym ruchem nóg z deską trzymaną w wyprostowanych ramionach · pływanie „przekładanką” z naprzemianstronnym ruchem nóg (jedno ramię wyprostowane, drugie – wzdłuż tułowia; co 3-4 metry zmiana położenia kończyn · pływanie samymi ramionami z deską pomiędzy udami · nauczanie i doskonalenie oddychania · nauka i doskonalenie nawrotów · pływanie pełnym stylem na różnych dystansach ze zmiennym rytmem oddychania - <u>nauka i doskonalenie pływania kraulem na grzbiecie</u> · poślizgi na grzbiecie z naprzemianstronną pracą nóg i z różnym ułożeniem ramion (z przyborem lub bez przyboru) · pływanie z naprzemianstronnym ruchem nóg z deską trzymaną na wysokości klatki piersiowej · pływanie z naprzemianstronnym ruchem nóg z deską trzymaną nad kolanami · pływanie z naprzemianstronnym ruchem nóg z różnym ułożeniem ramion (z przyborem lub bez przyboru) · pływanie z naprzemianstronnym ruchem nóg z ramionami wyprostowanymi za głową (z przyborem lub bez przyboru) · pływanie z naprzemianstronnym ruchem nóg z jednoczesnym ruchem najpierw jednym, potem dwoma ramionami · pływanie z naprzemianstronnym ruchem nóg z jednoczesnym ruchem jednego ramienia, drugie – wzdłuż tułowia (z przyborem lub bez przyboru) · pływanie „dokładanką” z naprzemianstronnym ruchem nóg (rozpoczęcie z pozycji: ramiona wzdłuż tułowia) · pływanie „dokładanką” z naprzemianstronnym ruchem nóg (rozpoczęcie z pozycji: ramiona wyprostowane za 	<ul style="list-style-type: none"> - omawia zasady bezpieczeństwa na otwartych akwenach wodnych - wymienia miejsca niebezpieczne nad wodą
---	---

<p>głową)</p> <ul style="list-style-type: none"> · pływanie „przekładanką” z naprzemianstronnym ruchem nóg (jedno ramię wzdłuż tułowia, drugie – wyprostowane za głową; co 3-4 metry zmiana położenia kończyn · nauczanie i doskonalenie oddychania · nauczanie i doskonalenie startu z wody · nauka i doskonalenie nawrotów · pływanie pełnym stylem na różnych dystansach - <u>nauka i doskonalenie pływania stylem klasycznym</u> · poślizgi na piersiach i grzbiecie z naprzemianstronną pracą nóg i z różnym ułożeniem ramion z twarzą zanurzoną w wodzie · pływanie z naprzemianstronnym ruchem nóg z deską w wyprostowanych ramionach z twarzą zanurzoną w wodzie (wdech – poprzez uniesienie głowy, wydech – do wody) · ruchy kończyn górnych na łódce w opadzie w przód i stojąc w płytkiej wodzie (imitacja napłynięcia, pociągnięcia, odepchnięcia i wyprowadzenia kończyn w przód z wydechem do wody) · ruchy kończyn dolnych w leżeniu na grzbiecie z chwytem za brzeg basenu i w poślizgu na grzbiecie) · pływanie na grzbiecie „samymi nogami” z ramionami wzdłuż tułowia · pływanie na piersiach „samymi nogami” z deską trzymaną w wyprostowanych ramionach z głową nad wodą · pływanie na piersiach „samymi nogami” z deską trzymaną w wyprostowanych ramionach z rytmicznym wdechem i wydechem do wody · łączenie pływania na piersiach z deską trzymaną w wyprostowanych ramionach z rytmicznym wdechem i wydechem do wody i ruchów nóg · pływanie na piersiach „samymi nogami” z różnym ułożeniem ramion z wytrzymaniem poślizgu po odepchnięciu nogami · pływanie na piersiach z wyraźnie rozdzielonymi ruchami: pełny cykl kończyn górnych – pełny cykl kończyn dolnych (1-1, 1-2, 2-1) · pływanie na piersiach z pełną synchronizacją ruchów i rytmicznym oddychaniem (w każdym cyklu ruchowym, co 2-3 cykle ruchowe) · nauczanie i doskonalenie startu · nauka i doskonalenie nawrotów 	
---	--

Zajęcia do wyboru – aktywne formy turystyki

Cele zajęć:

- poznawanie kultury, przyrody, zabytków i krajobrazów bliższej i dalszej okolicy szkoły
- rozwijanie umiejętności orientacji w terenie
- poprawianie wydolności krążeniowo - oddechowej
- kształcenie prawidłowego zachowania w środowisku naturalnym

treści nauczania	założone osiągnięcia ucznia (przewidywane efekty)
<ul style="list-style-type: none"> - turystyka piesza po bliższej i dalszej okolicy - turystyka rowerowa po bliższej i dalszej okolicy · szosowa · terenowa - turystyka narciarska · narciarstwo biegowe - turystyka kajakowa 	<ul style="list-style-type: none"> - przestrzega przepisów prawnych dotyczących uprawiania turystyki - wyjaśnia zasady organizowania „imprez” turystycznych - dba o bezpieczeństwo własne i grupy - dba o środowisko naturalne - potrafi się przygotować do wyprawy w zależności od warunków atmosferycznych i programu - posługuje się mapą, kompasem i GPS-em (aplikacje na telefon komórkowy) - wyszukuje informacje o obiektach znajdujących się na trasie rajdu (wycieczki) - potrafi się odpowiednio zachować w zwiedzanych miejscach - doskonalą wydolność krążeniowo – oddechową - docenia walory zdrowotne zajęć w terenie

3. SPOSOBY OSIĄGANIA CELÓW KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

Pisząc o sposobach osiągania celów warto wyjść od zadań szkoły, bo są one istotnym warunkiem osiągnięcia celów kształcenia i wychowania założonych w programie. Najważniejszym zadaniem jest oczywiście **zapewnienie bezpiecznych warunków do realizacji zajęć ruchowych z wychowania fizycznego**. Ale warto też zwrócić uwagę na inne zadania:

- zapewnienie warunków do realizacji zajęć z edukacji zdrowotnej
- umożliwienie uczniom korzystania z różnorodnych form aktywności
- prowadzenie zajęć w ramach art. 42 ust.2 p. 2 Karty Nauczyciela
- współdziałanie w zespole nauczycieli wychowania fizycznego
- współpraca z rodzicami/opiekunami uczniów i nauczycielami innych przedmiotów

- podejmowanie współpracy z różnymi podmiotami mogącymi mieć wpływ na jakość szkolnego wychowania fizycznego (specjaliści mogący wspomóc realizację treści z zakresu edukacji zdrowotnej, nauczyciele z innych szkół, samorząd lokalny, OSiR-y, ...)

Zasady, metody i formy pracy

Zasady nauczania to reguły postępowania dydaktycznego, których stosowanie umożliwia nauczycielowi zaznajamianie uczniów z treściami nauczania, a także pozwala na wdrożenie ich do samokształcenia. Mówiąc inaczej – to normy, które regulują postępowanie nauczyciela i **stanowią kryterium doboru metod kształcenia**.

W realizacji niniejszego programu powinny być stosowane następujące zasady nauczania:

- **zasada samodzielności** (świadomości i aktywności) – realizowana przez stosowanie takich metod, w których uczeń sam określa i analizuje dany problem (uczeń musi znać cel swojej pracy, rozumieć zadania oraz brać aktywny udział w ich wykonywaniu)
- **zasada pogłębowości** – realizowana przez pokaz i objaśnienie konkretnego zadania ruchowego
- **zasada systematyczności** – realizowana przez przekazywanie treści w taki sposób, aby poszczególne „porcje” materiału nie były od siebie oderwane, lecz tak przedstawione, aby po przerobieniu jakiejś części można było utworzyć logiczną całość
- **zasada trwałości** – realizowana przez ciągłe powtarzanie konkretnych ruchów i przekształcanie ich w nawyki
- **zasada przystępności i zasada indywidualizacji** – realizowana przez dostosowywanie zadań ruchowych do poziomu umiejętności ćwiczących
- **zasada łączenia teorii z praktyką** – realizowana przez „prowokowanie” takich sytuacji, w których uczeń ma możliwość wykorzystania wiedzy w różnych sytuacjach praktycznych.

Wybór właściwej metody prowadzenia zajęć jest niezwykle istotny dla osiągnięcia założonych celów i zależy od wielu czynników. W szczególności należą do nich: liczebność grupy i poziom jej integracji, poziom intelektualny i psychofizyczny uczniów, indywidualne potrzeby uczniów, cele i zadania, jakie nauczyciel postawił sobie i uczniom na konkretnej jednostce lekcyjnej, zastosowane formy organizacyjne, czas przeznaczony na realizację danego materiału, warunki lokalowe i baza dydaktyczna, umiejętności metodyczne nauczyciela.

Treści nauczania przedstawione w programie - poza obszarem edukacja zdrowotna - są typowe dla zajęć ruchowych i założone cele będzie można osiągnąć poprzez klasyczne metody stosowane w wychowaniu fizycznym. Te klasyczne metody uzupełniono, w obszarze wiadomości, o coraz bardziej popularną, jednak ciągle nową dla wychowania fizycznego, metodę WebQuest.

Do nauczania i doskonalenia umiejętności ruchowych zostaną wykorzystane:

- **metoda analityczna**, która polega na podzieleniu ruchu na prostsze elementy i ma zastosowanie w czasie złożonych ćwiczeń (w programie zostanie wykorzystana

podczas nauczania serwisu w badmintonie czy w tenisie stołowym oraz podczas nauczania układów ruchowych przy muzyce)

- **metoda syntetyczna** stosowana przy nauczaniu ruchów i czynności naturalnych, takich jak bieg, skok, rzut, a także w zabawach i innych dziedzinach sportu. (w programie zostanie wykorzystana np. podczas nauczania i doskonalenia techniki biegu oraz podczas nauczania i doskonalenia skoku w dal)
- **metoda kompleksowa**, która jest kombinacją wymienionych wcześniej i jest stosowana wówczas, gdy zachodzi konieczność podzielenia czynności na fragmenty, które w miarę ich opanowywania łączymy w całość (w programie zostanie wykorzystana podczas nauczania młodzieży techniki chodzenia z kijami Nordic Walking oraz do nauczania i doskonalenia większości elementów technicznych dyscyplin sportowych wymienionych w treściach nauczania).

Do realizacji zadań ruchowych zostaną wykorzystane ponadto:

- **metoda bezpośredniej celowości ruchu**, która polega na wykonywaniu przez ucznia postawionych zadań, będących dla niego bezpośrednim, zrozumiałym i w miarę atrakcyjnym celem. W rzeczywistości jednak, właściwym celem nie jest wykonanie prostego zazwyczaj zadania ruchowego, lecz aktywność ruchowa, która mu towarzyszy i jej efekty (w programie zostanie wykorzystana np. podczas wykonywania ćwiczeń kształtujących indywidualnie, ze współwiczającym czy z przyborem oraz podczas zajęć Nordic Walking)
- **metoda zadaniowa ścisła**, która polega na tym, że nauczyciel uświadamia uczniowi cel ćwiczenia i przekonuje go do osiągnięcia tego celu. W ten sposób cele lekcji stają się osobistymi, wewnątrznie akceptowanymi celami dla uczniów (w programie zostanie wykorzystana np. do nauczania i doskonalenia taktyki sportowych gier zespołowych, badmintona, tenisa stołowego oraz budowania piramid czy układów gimnastycznych)
- **metoda naśladowcza – ścisła**, która charakteryzuje się tym, że nauczyciel objaśnia i demonstruje ćwiczenie oraz koryguje błędy, a uczeń ćwiczenie odtwarza i przez wielokrotne powtarzanie opanowuje. Stosujemy je najczęściej przy nauczaniu techniki konkurencji sportowych (w programie zostanie wykorzystana np. do nauczania i doskonalenia skoku w dal, pchnięcia kulą, przerzutu bokiem lub stania na rękach, odmyku oraz elementów technicznych gier zespołowych, badmintona, tenisa stołowego)
- **metoda problemowa**, która polega na stwarzaniu sytuacji problemowych, w których zachodzi konieczność opracowania projektu działania wobec postawionego zadania. Zajęcia prowadzone tą metodą powinny charakteryzować się: stawianiem zadań ruchowych możliwych do wykonania przez uczniów, wzbogaceniem zadań ruchowych elementami oceny i samooceny, stosowaniem typowych i nietypowych przyborów i przyrządów (w programie zostanie wykorzystana np. podczas zabawy terenowej z kijami Nordic Walking).

Do przekazywania i zdobywania wiadomości zostaną wykorzystane metody:

- **audiowizualne** (prezentacja, film, tablice „boiskowe”, schematy ustawień,...)
- **słowne** (objaśnienie ćwiczeń, dyskusja *np. podczas omawiania wyników testów czy opracowywania programów aktywności oraz podczas ustalania taktyki gry zespołowej, mini wykład – podczas zajęć edukacji zdrowotnej,...*)
- **samodzielna praca uczniów** (np. przygotowywanie gazetek, testów,...)
- **WebQuest** - nowoczesna metoda pracy dydaktycznej, która wykorzystuje możliwości technologii informacyjnej zorientowana na uczniowskie badania w oparciu o instrukcję umieszczoną na stronie internetowej. Zasadniczym jej celem jest nauczanie poszukiwania informacji (w różnych źródłach - najczęściej w Internecie) oraz ich selekcjonowanie, opracowywanie i ocenianie ich przydatności. WebQuest pozwala wykorzystywać zainteresowanie uczniów komputerem i Internetem w procesie nauczania, uczy przemyślanego i konstruktywnego korzystania z zasobów sieci⁶ (WebQuest z zakresu zdrowia i sportu - wymaganie 2.5 z podstawy programowej).

Do kształtowania postaw uczniów zostaną wykorzystane metody:

- **wpływu osobistego wychowawcy**, czyli oddziaływanie przykładem osobistym, wysuwanie sugestii, wyrażanie aprobaty i dezaprobaty dotyczących określonych zachowań uczniów (zadaniem nauczyciela będzie reagowanie w niepożądanych sytuacjach, np. kiedy uczniowie używają wulgarnych słów,...)
- **wpływu sytuacyjnego**, której celem jest nawiązanie do konkretnej sytuacji z przeszłości i na jej podstawie dokonanie wyboru najlepszej drogi prowadzącej do zaspokojenia potrzeb związanych z oczekiwanym zachowaniem (zadaniem nauczyciela będzie przywoływanie sytuacji z przeszłości, w których pozytywne zachowanie ucznia przekładało się na pozytywny skutek sytuacji np. wygranie meczu)
- **wpływu społecznego**, która stanowi przykład społecznego oddziaływania grupy na uczestnika zajęć. Grupa dzięki wytworzeniu klimatu zdrowej rywalizacji może odpowiednio umotywowwać pojedynczego ucznia do systematycznego uczestnictwa w zajęciach (zadaniem nauczyciela będzie tworzenie w czasie zajęć atmosfery zabawy, sprawiedliwości, życzliwości,...)
- **samowychowania** występuje wtedy, kiedy uczestnik zajęć zainspirowany przez nauczyciela lub z własnej chęci inicjuje czynności o charakterze wychowawczym. Sam określa cele, ustala zadania i dokonuje wyboru metod postępowania, a także poddaje je wewnętrznej kontroli. (zadaniem nauczyciela będzie nauczanie uczniów metod samokontroli oraz dbałości o bezpieczeństwo własne i innych w formie samoasekuracji lub asekuracji).

Forma w dydaktyce to ustalony sposób działania. Stosowanie odpowiednich form prowadzenia zajęć wychowania fizycznego jest warunkiem zachowania bezpieczeństwa osób ćwiczących i jednocześnie stanowi o atrakcyjności lekcji. Wybór odpowiedniej formy zależy od: miejsca, w którym odbywają się zajęcia, zaawansowania

⁶ Każdy nauczyciel może sam opracować WebQuesty, ale na początku warto i należy korzystać z gotowych WebQuestów udostępnionych w Internecie.

sprawnościowego uczniów, wykorzystywanego sprzętu, przyrządów i przyborów oraz zaplanowanego akcentu motorycznego. Podczas realizacji treści zapisanych w niniejszym programie powinny być wykorzystywane następujące formy prowadzenia zajęć:

- frontalna (np. podczas ćwiczeń przy muzyce)
- indywidualna (np. podczas rozgrzewki)
- obwodowa (np. podczas wykonywania ćwiczeń siłowych)
- zabawowa (np. podczas części wstępnej zajęć)
- ścisła (np. w nauczaniu i doskonaleniu techniki i taktyki w grach zespołowych)
- praca w zespołach (np. podczas opracowywania przez uczniów programów aktywności lub turniejów klasowych)
- fragmenty gry (stosowana w momencie opanowania danego elementu technicznego)
- gra uproszczona
- gra szkolna
- gra właściwa (stosowana we fragmentach lekcji oraz podczas turniejów klasowych).

Osiągnięcie założonych celów z obszaru edukacja zdrowotna będzie wymagało od nauczyciela zastosowania metod i technik aktywizujących, z których nie korzystał (lub niezbyt często korzystał) do tej pory. Metody te stosujemy w celu zaktywizowania uczniów oraz zachęcenia ich do poszukiwania rozwiązań różnych problemów i zagadnień. Jednocześnie uczniowie ćwiczą swoje umiejętności: komunikowania się, negocjacji, argumentowania, a przede wszystkim gotowość przyjęcia innego, niż własne, zdania na omawiany temat. Oprócz dyskusji, pracy w grupach i kart pracy najczęściej będą to⁷:

Metoda przypadków polegająca na rozpatrzeniu przez grupę uczniów jakiegoś przypadku zawierającego problem. Podstawą metody jest zwięzła relacja zdarzenia przedstawiona. Opis zdarzenia nie powinien zawierać wszystkich danych, gdyż potem następuje faza uzupełniania danych.

Metoda inscenizacji polegająca na inscenizacji pewnego zdarzenia. Część uczniów przyjmuje na siebie role osób występujących w tym zdarzeniu, a pozostali są obserwatorami. Po inscenizacji rozpoczyna się dyskusja, w wyniku, której powinno dojść do wspólnej, uzgodnionej oceny zainscenizowanego problemu.

Gry dydaktyczne - zabawa prowadzona według ściśle określonych zasad postępowania. Jest to celowo organizowana sytuacja, oparta na opisie faktów i procesów, w której osoby uczące się, konkurują ze sobą w ramach określonych regułami gry.

Dyskusja okrągłego stołu polegająca na swobodnej wymianie poglądów pomiędzy uczniami a nauczycielem. Charakterystyczną cechą tej metody jest nieformalność i swoboda wypowiedzi wszystkich dyskutantów. Uczestnicy, wymieniając własne poglądy i doświadczenia, wzajemnie udzielają sobie wyjaśnień, które następnie koryguje oraz uzupełnia osoba prowadząca dyskusję.

⁷ Prezentowane metody są ciągle nowe dla nauczycieli wychowania fizycznego, stąd zasadne jest krótkie ich opisanie.

Metaplan /cicha dyskusja/ - uczestnicy tworzą plakat, który jest graficznym skrótem dyskusji. Uczestnicy zamiast zabierać głos, zapisują swoje myśli na kartkach określonego kształtu i koloru, w krótkiej formie równoważników zdań. Następnie przypinają je do arkusza papieru umieszczonego na tablicy.

Burza mózgów /giełda pomysłów, sesja odroczonego wartościowania, fabryka pomysłów, jarmark pomysłów/ polegająca na umożliwieniu uczniom szybkiego zgromadzenia wielu konkurencyjnych lub uzupełniających się hipotez rozwiązania problemu. Można zgłaszać wszystkie najbardziej śmiałe lub niedorzeczne pomysły i rozwiązania, choćby nietypowe, ryzykowne i nierealne, w obojętnej formie. Pomysły te nie mogą być oceniane ani komentowane.

Dywanik pomysłów - technika prowadzenia dyskusji, w wyniku której grupy dyskutujące tworzą plakaty, na których umieszczają napisane na kartkach propozycje rozwiązań dyskutowanego problemu. Po zakończeniu zgłaszania rozwiązań problemów, następuje ocena punktowa każdego z rozwiązań /każdy uczestnik ma do dyspozycji 1, 2 lub 3 punkty, które przydziela według własnego uznania wybranym rozwiązaniom/. Za najlepsze rozwiązanie problemu uznaje się to, które uzyskało najwięcej punktów.

Sześć myślowych kapeluszy Edwarda de Bono - pozwala na twórcze podejście do rozwiązania problemu, wskazuje sześć różnych stron, z jakich można na dany problem spojrzeć. Sześć kapeluszy zmienia dyskusję ze zwykłego argumentowania i bronięcia swoich racji w konstruktywną dyskusję. Cała idea polega na sztucznym przyjęciu określonego stanowiska w danej sprawie, dzięki czemu nikt nie jest zbyt emocjonalnie związany z bronieniem swoich racji, a jednocześnie może wyrażać swoje uczucia (w danym kapeluszu) bez potrzeby przejmowania się tym, co pomyślą inni.

Metoda „śnieżnej kuli” - umożliwiająca przejście od pracy indywidualnej do pracy w parach, a następnie w czwórkach i większych grupach. Umożliwia doskonalenie umiejętności przedstawiania swojego zdania na dany temat, konfrontowania go ze zdaniem innych osób i dochodzenia do kompromisu.

Niedokończone zdania - technika wykorzystywana zarówno w indywidualnej, jak i zespołowej pracy uczniów. Nauczyciel przygotowuje zestaw niedokończonych zdań na dany temat (problem, sytuację itp.), które uczniowie mają dokończyć. Ćwiczenie umożliwia uczniom werbalizację własnych poglądów oraz stwarza okazję do poznania poglądów innych osób. Anonimową wersją metody jest **mówiąca ściana** - uczniowie zapisują dokończenia zadań na samoprzylepnych karteczkach i przyklejają je w odpowiednich miejscach tablicy, na której zapisane są poszczególne zdania do dokończenia.

Metoda Karo /diament/ – technika polegająca na uszeregowaniu 9 stwierdzeń dotyczących omawianego zagadnienia według określonego kryterium, np. najważniejsza informacja na samej górze, potem informacje mniej istotne, a najmniej ważne na samym dole. W ten sposób uczniowie mogą budować własną hierarchię ważności różnych informacji, stwierdzeń, problemów, stanowisk itp. Ćwiczenie nadaje się do indywidualnej i grupowej pracy uczniów, może też posłużyć, po prezentacji całości lub części wyników, do poznania stanowiska klasy wobec omawianego problemu.

Metoda projektów – polega na tym, że uczniowie samodzielnie (pod dyskretną opieką nauczyciela) realizują „duże” zadanie w oparciu o przyjęte wcześniej założenia. Wykonując zadanie, zdobywają określoną wiedzę i nabywają szereg umiejętności, a prezentując swój projekt publicznie, przekazują tę wiedzę innym – obowiązkowa dla każdego ucznia IV etapu edukacyjnego (wymaganie 6.10).

Przedstawione powyżej przykładowe metody, mogą być (i na pewno będą) uzupełniane innymi metodami, np. rybi szkielet, drzewo decyzyjne, gorące krzesło, poker kryterialny, mapa myśli, ... oraz portfolio (podlegające ocenie).

Scenariusze z wykorzystaniem niektórych z wyżej wymienionych metod znajdują się na portalu Scholaris.

Indywidualizacja pracy

Indywidualizacja pracy w głównej mierze polega na odpowiednim doborze metod i form pracy oraz na zróżnicowaniu trudności materiału nauczania. Warto również brać pod uwagę typy odbierania informacji, bo w zależności od tego czy uczeń jest słuchowcem, wzrokowcem czy kinestetykiem w różny sposób odbiera informacje i je zapamiętuje. Dlatego tak ważne jest łączenie słowa (omówienie ćwiczenia) z obrazem (pokaz ćwiczenia, tablice/schematy) i ruchem (wykonywanie ćwiczenia przez ucznia).

Już na poziomie konstruowania programu można zdefiniować (choć jeszcze w sposób dość ogólny), jak będzie wyglądała praca z uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych, którzy będą wymagali indywidualnego podejścia:

- **uczniowie dyslektyczni** będą równomiernie usprawniali obie strony ciała, przy jednoczesnym angażowaniu wielu zmysłów (słuchu, wzroku, kinestezji) i częstym stosowaniem wzmocnień (pochwał, zachęt).
- **uczniowie z zaburzeniami percepcji wzroku** będą mieli wydłużony czas na opanowanie nowego materiału, mogą mieć również przydzielonego drugiego ucznia, który będzie czuwał nad poprawnością wykonywanych ćwiczeń.
- **uczniowie z zaburzeniami orientacji przestrzennej** ze względu na trudności z orientacją w terenie i zapamiętywaniem tras powinni ćwiczyć z drugim uczniem, który będzie czuwał nad poprawnością wykonywanych ćwiczeń.
- **uczniowie z zaburzeniami ruchowymi** będą mieli dostosowywane ćwiczenia do własnych możliwości, mogą mieć również przydzielonego drugiego ucznia, który będzie czuwał nad poprawnością wykonywanych ćwiczeń.
- **uczniowie z ADHD** wymagają poświęcenia dużo większej uwagi niż reszta grupy, stosowania wzmocnień za wszystkie przejawy właściwego zachowania, przekazywania poleceń w jasnej, prostej i krótkiej formie, stosowania zrozumiałych reguł i bycia konsekwentnym oraz działania według wcześniej ustalonego planu.
- **uczniowie otyli** będą mieli dostosowywane ćwiczenia do własnych możliwości (wolniejsze tempo, mniej powtórzeń ćwiczenia, itp.).
- **uczniowie uzdolnieni** ruchowo będą wykonywali ćwiczenia z większą intensywnością, będą mogli rozwijać swoje umiejętności i zainteresowania podczas zajęć do wyboru oraz dodatkowych zajęć sportowych (np. organizowanych w ramach

zająć z art. 42, ust.2 p. 2 KN lub w ramach SKS), będą reprezentowali szkołę w rozgrywkach międzyszkolnych.

- **uczniowie wybitnie uzdolnieni** trenujący w klubach sportowych i osiągający wysokie wyniki sportowe w określonej dyscyplinie powinni mieć możliwość indywidualnego doboru obciążeń (po konsultacji nauczyciela WF z trenerem ucznia) oraz nieuczestniczenia (aktywnego) w lekcji wychowania fizycznego w momencie, gdy może to zaburzyć przygotowania do ważnej imprezy sportowej (np. niebranie udziału w klasowym turnieju piłki nożnej przez ucznia, który za tydzień ma zaplanowany start w mistrzostwach kraju w biegu na 100m – uczeń może brać udział w lekcji w roli sędziego czy kibica zamiast w roli zawodnika).

Pozostałe przypadki wymagające indywidualnego podejścia (niemożliwe do zdefiniowania na etapie konstruowania programu) oraz dokładne zalecenia w obrębie wymienionych przypadków będą rozpatrywane na bieżąco stosownie do okoliczności i potrzeb.⁸

Do indywidualizowania pracy przydatna też będzie diagnoza uczniów, bowiem rozpoznanie zespołu klasowego będzie miało wpływ na stosowane metody i formy pracy. Pomocna może okazać się ankieta wstępna⁹, która zwróci uwagę nauczyciela na zainteresowania i nawyki uczniów oraz na samoocenę ich umiejętności ruchowych.

Kolejnym działaniem mającym wpływ na indywidualizację pracy jest przeprowadzanie (raz w każdym semestrze) testu sprawności, który w koncepcji H-RF jest istotnym elementem tworzenia nawyku stałej troski o zdrowie. Tak ukierunkowany test sprawności powinien mierzyć te czynniki, które ułatwiają człowiekowi wykorzystanie pełni jego możliwości (ang. wellness). Za kluczowe w ocenie optymalnego zdrowia uważane są: sprawność krążeniowo-oddechowa (wydolność oddechowa) i pomiar komponentów ciała. Duże znaczenie mają również: siła i wytrzymałość mięśniowa, gibkość oraz postawa ciała. Bardzo ważne jest, aby nauczyciel i uczniowie mieli świadomość, że test nie jest ukierunkowany na osiągnięcie wyniku sportowego, a jego wyniki będą wykorzystywane do wskazania każdemu pożądanych zachowań dotyczących aktywności, wypoczynku czy odżywiania. Trzeba jednak dodać, że w Polsce nie skonstruowano jeszcze testu w oparciu o koncepcję H-RF, stąd w gestii uczącego nauczyciela pozostaje decyzja, którego z dostępnych testów użyje do badania sprawności fizycznej i wydolności uczniów.

Warto w tym miejscu dodać, że metody proponowane do realizacji edukacji zdrowotnej również uwzględniają indywidualizację pracy z uczniem (praca w grupach, karty pracy, sześć myślowych kapeluszy, śnieżna kula, burza mózgów, diament, metoda

⁸ Nauczyciele wychowania fizycznego uczestniczą w pracach zespołów nauczycielskich opracowujących KIPU oraz PDW – tam też będą wpisywane sposoby pracy z uczniami wymagającymi indywidualnego podejścia.

⁹ Przykładowa ankieta wstępna znajduje się w załączniku nr 2

projektów, portfolio) oraz różne style uczenia się (inscenizacja, dyskusje, metaplan, metoda przypadków, dywanik pomysłów, mapa myśli, metoda projektów, portfolio).

Zajęcia do wyboru

Odejście od systemu klasowo – lekcyjnego jest z pewnością dużym wyzwaniem organizacyjnym dla szkół, jednakże mając na uwadze przewidywane efekty, podjęcie takiego wysiłku wydaje się być zasadne. Zajęcia do wyboru mogą być realizowane w formie zajęć: sportowych, sprawnościowo – zdrowotnych, tanecznych lub aktywnej turystyki¹⁰, a liczba zaproponowanych form będzie zależała od wielkości szkoły, czyli od wynikającej z arkusza organizacji liczby godzin wychowania fizycznego.

W niniejszym programie założono, że 1 godzina wychowania fizycznego tygodniowo będzie się odbywała w systemie zajęć do wyboru. Daje to tyle samo grup ćwiczebnych, ile w systemie klasowo-lekcyjnym. Jakże zatem rozwiązania można proponować?

Pierwsze - to **zajęcia w grupach międzyoddziałowych**, czyli osobno zajęcia dla klas I, II i III, przy czym dla każdego rocznika należy proponować tyle form, ile wynika z arkusza organizacyjnego. W średniej wielkości szkole będzie to od 4 do 6 form do wyboru dla każdego rocznika. Aby cele zajęć do wyboru mogłyby być osiągnięte, zajęcia te powinny się odbywać w odpowiednich warunkach, należy więc tak je umieścić w planie lekcji, aby każda grupa ćwiczebna miała zagwarantowane bezpieczne i komfortowe uczestnictwo w zajęciach.

Poniżej przedstawiono propozycję rozłożenia zajęć do wyboru dla trzech grup równocześnie) w tygodniowym planie lekcji.

miejsce zajęć dzień tygodnia		sala gimnastyczna	pomieszczenie zastępcze, korytarz, boisko szkolne lub inne ¹¹	poza szkołą
poniedziałek (kl. I)	pierwsza lekcja	piłka siatkowa (rekr. i sportowa)	fitness	Nordic Walking
	ostatnia lekcja	koszykówka (rekr. i sportowa)	piłka nożna (rekr. i sportowa)	pływanie
środa (kl. II)	pierwsza lekcja	piłka siatkowa (rekr. i sportowa)	fitness	Nordic Walking
	ostatnia lekcja	koszykówka (rekr. i sportowa)	piłka nożna (rekr. i sportowa)	pływanie
piątek (kl. III)	pierwsza lekcja	piłka siatkowa (rekr. i sportowa)	fitness	Nordic Walking
	ostatnia lekcja	koszykówka (rekr. i sportowa)	piłka nożna (rekr. i sportowa)	pływanie
sobota (4 godziny łącznie z 1 miesiąca)	1.sobota m-ca			aktywne formy turystyki
	2.sobota m-ca			
	3.sobota m-ca			

¹⁰ Opis zajęć do wyboru znajduje się w Komentarzu do podstawy programowej przedmiotu wychowanie fizyczne, s. 35

¹¹ Piłka nożna jest przez cały rok prowadzona na zewnątrz szkoły

Oczywiście mogą to być jedynie pierwsze lub ostatnie godziny w każdym dniu (aby wszyscy uczniowie mieli możliwość uczestnictwa w zajęciach). Ważne jest, aby wszystkie klasy z danego rocznika zaczynały i kończyły lekcje danego dnia o tej samej godzinie¹².

Drugim rozwiązaniem są **zajęcia w grupach międzyklasowych**, czyli dla wszystkich uczniów. W tym przypadku liczba form w średniej wielkości szkole będzie wynosiła 12 - 16.

Poniżej przedstawiono propozycję rozłożenia zajęć do wyboru dla trzech grup równocześnie) w tygodniowym planie lekcji – oczywiście mogą to być jedynie pierwsze lub ostatnie godziny w każdym dniu (bo wszyscy uczniowie muszą mieć możliwość uczestnictwa w zajęciach).

miejsce zajęć dzień tygodnia	sala gimnastyczna	pomieszczenie zastępcze, korytarz, boisko szkolne lub inne ¹³	poza szkołą
poniedziałek	piłka siatkowa (rekreacyjna)	taniec towarzyski	Nordic Walking gr. I
wtorek	koszykówka (rekreacyjna)	fitness	pływanie
środa	piłka siatkowa (sportowa)	piłka nożna (rekreacyjna)	Nordic Walking gr. II
czwartek	koszykówka (sportowa)	siłownia (ćwicz. siłowe)	tenis ziemny /narciarstwo
piątek	piłka ręczna (sportowa lub rekr.)	piłka nożna (sportowa)	rolkarstwo /łyżwiarstwo
sobota (4 godziny łącznie z 1 miesiąca)			aktywne formy turystyki

Jedno i drugie rozwiązanie jest tak zaplanowane organizacyjnie, że pozwala na zmianę rodzaju zajęć do wyboru po każdym semestrze, niemniej jednak – ze względu na planowanie pracy dydaktycznej przez nauczycieli - sugeruje się, aby uczniowie wybierali zajęcia na cały rok szkolny.

Nauczyciele przedmiotu konstruując szczegółową ofertę dla uczniów powinni bardzo precyzyjnie określić: gdzie będą odbywały się zajęcia (w obiektach szkolnych, poza szkołą, w terenie naturalnym), kiedy będą odbywały się zajęcia i jak długo będą trwały (w jakim dniu tygodnia, w jakich godzinach), który nauczyciel będzie je prowadził (kwestia odpowiedzialności za bezpieczeństwo uczniów). Warto pamiętać, że realizacja zajęć do wyboru może się odbywać również w soboty i o tym fakcie uczeń powinien być wcześniej poinformowany, po to aby mógł dokonać właściwego wyboru.

¹² W tym wariantcie przedstawiono takie same zajęcia do wyboru dla wszystkich roczników, ale można wybrać wariant z innymi zajęciami dla każdego rocznika.

¹³ Piłka nożna jest przez cały rok prowadzona na zewnątrz szkoły

Nauczyciele przedmiotu powinni też opracować procedurę wdrażania tej oferty w swojej szkole¹⁴.

Portal edukacyjny Scholaris

Nowoczesne technologie (np. interaktywne systemy testowania wiedzy, czy tablice interaktywne) od dawna wykorzystywane w szkole często omijają wychowanie fizyczne. I jest to trochę zrozumiałe. Z jednej strony bardziej pasują one przedmiotów teoretycznych (choć prowadzenie edukacji zdrowotnej w sali wyposażonej w tablicę interaktywną byłoby pewnie marzeniem niejednego nauczyciela WF), a z drugiej - nowoczesne technologie pomiarowe wykorzystywane w klubach sportowych czy fitness klubach są jeszcze dość drogie i nie każda szkoła może sobie na nie pozwolić (choć są już szkoły, w których uczniowie wykorzystują na WF monitory pracy serca zwane inaczej sport-testerami).

Jednocześnie nie ma chyba nauczyciela, który nie korzysta z Internetu, choćby po to aby znaleźć materiały do przygotowania ciekawych zajęć dla uczniów. W tym gronie jest z pewnością wielu nauczycieli wychowania fizycznego, ponieważ Ci, jako pozbawieni podręcznika, muszą korzystać z wielu różnych źródeł. Tutaj właśnie Internet otwiera przed nimi ogrom swoich możliwości, bo wiele materiałów można pozyskać bezpłatnie. I tu pojawiają się problemy, bo nie wszystkie materiały publikowane w Internecie są wartościowe, a nie każdy „szukający” potrafi dokonać trafnej selekcji.

Obecnie z pomocą przychodzi Scholaris (www.scholaris.pl) – bezpłatny portal administrowany przez Ośrodek Rozwoju Edukacji. Są to ciągle rozwijające się zasoby, na których udostępniane są sprawdzone materiały dydaktyczne, z których mogą korzystać zarówno nauczyciele jak i uczniowie. Dodatkowym atutem jest możliwość publikowania materiałów dydaktycznych przez zarejestrowanych nauczycieli.

W zasobach portalu znajdują się różne rodzaje materiałów, a sposób ich wykorzystania zależy od potrzeb każdego nauczyciela. Poniżej przedstawiono konkretne propozycje znajdujące się w zasobach portalu, które mogą być pomocne w realizacji niniejszego programu¹⁵.

W rozdziale *Treści nauczania* zaznaczono wszystkie zasoby (scenariusze, tablice i schematy oraz prezentacja multimedialna), które nauczyciel może bezpośrednio wykorzystać do realizacji treści niniejszego programu. Zasoby typu *pakiet edukacyjny* oraz *inne* będą pomocne po przygotowywaniu zajęć z edukacji zdrowotnej dla uczniów. Zasoby typu *testy i sprawdziany* to gotowe narzędzia do sprawdzania wiedzy uczniów. Natomiast zasób typu *poradniki* (Podstawa programowa z komentarzami. Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum. Tom 8) to lektura obowiązkowa dla każdego nauczyciela wychowania fizycznego.

¹⁴ Przykładowa procedura wdrażania oferty znajduje się w Komentarzu do podstawy programowej przedmiotu wychowanie fizyczne, s. 37-40.

¹⁵ Tytuł zasobu jest dokładnie taki sam jak w portalu. Zasoby typu tablice/schematy są podpisane pod III etap edukacyjny, ale z powodzeniem można je wykorzystać w IV etapie edukacyjnym.

TYTUŁ ZASOBU	TYP ZASOBU
Podstawa programowa z komentarzami. Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum. Tom 8.	poradniki
Jak wspierać zdrowie i rozwój młodzieży - pakiet edukacyjny opracowany zgodnie z koncepcją i metodami pracy szkoły promującej zdrowie	pakiet edukacyjny
Cechy motoryczne człowieka	prezentacja multimedialna
Nauczanie zbijania piłki i doskonalenie bloku w siatkówce	scenariusze lekcji
Relaksacja na lekcjach wychowania fizycznego	scenariusze lekcji
Wizualizacja na lekcjach wychowania fizycznego	scenariusze lekcji
Ja w sytuacjach trudnych	scenariusze lekcji
Bardzo łatwo krytykować to, co ktoś już zrobił i wyrokować co powinien był zrobić - o przekazywaniu i odbieraniu informacji	scenariusze lekcji
Cykl trzech scenariuszy (1. Co zabiera mój czas?, 2. Zasady zarządzania czasem, 3. Umiem zarządzać swoim czasem) pod wspólnym tytułem "Czas się nie spieszy - to my nie nadążamy"	scenariusze lekcji
Lekcja organizacyjna - co powinienem wiedzieć o wychowaniu fizycznym w nowej szkole?	scenariusze lekcji
Boisko do koszykówki	tablice/schematy
Formacja 4-2 w siatkówce	tablice/schematy
Prowadzenie piłki w piłce nożnej	tablice/schematy
Przyjęcia piłki w piłce nożnej	tablice/schematy
Ustawienie w siatkówce 5 - 1	tablice/schematy
Tenis ziemny (różne elementy techniki)	zdjęcia/ilustracje
Test wiedzy z wychowania fizycznego dla klasy I	testy i sprawdziany
Test wiedzy z wychowania fizycznego dla klasy II	testy i sprawdziany
Test wiedzy z wychowania fizycznego dla klasy III	testy i sprawdziany
Jak pomóc otyłemu nastolatkowi?	inne
Profilaktyka wad postawy u dzieci i młodzieży w środowisku nauczania i wychowania	inne
Zapobieganie otyłości u dzieci i młodzieży poprzez poprawę żywienia oraz aktywność fizyczną	inne

Jako podsumowanie tego rozdziału warto dodać, że treści nauczania poparte zasadami, metodami i formami pracy zaproponowanymi w programie wspierają zdobywanie umiejętności kluczowych uczniów, przez co wychowanie fizyczne znacząco przyczynia do osiągnięcia celów ponadprzedmiotowych.

4. PROPOZYCJA KRYTERIÓW OCENY I METOD SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIA

Kontrola i ocena są naturalną konsekwencją realizacji procesu dydaktyczno - wychowawczego. Nie ulega wątpliwości, że ocena musi być jawna i obiektywna, a jej pierwszym i najważniejszym adresatem, zwłaszcza w szkole ponadgimnazjalnej, jest uczeń. I to właśnie uczeń (a przypadku osoby niepełnoletniej również jego prawni

opiekunowie) powinien być poinformowany na początku każdego roku szkolnego o wymaganiach edukacyjnych i sposobie sprawdzania osiągnięć. Ale ocena nie powinna być jedynie komunikatem o bieżących osiągnięciach i postępach w nauce – należy pamiętać, że jest ona bardzo ważnym narzędziem motywacyjnym w pracy z uczniami. Warto w tym miejscu dodać, że ocenianie pełni również inne funkcje, a jedną z nich jest funkcja wspierająca, która między innymi wymaga od nauczyciela oceniania osiągnięć uczniów a nie ich braków.

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2007r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów... (Dz. U. Nr 83, poz. 562, z późn. zm.) wyraźnie mówi, że **przy ustalaniu oceny osiągnięć edukacyjnych w zakresie wychowania fizycznego należy w szczególności brać pod uwagę wysiłek wkładany przez ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki tych zajęć.**

W związku z powyższym proponuje się następujący sposób oceniania uczniów.

A. Przedmiot i kryteria oceny z wychowania fizycznego

Na ocenę ucznia z wychowania fizycznego składają się następujące elementy (obszary oceny):

1. systematyczny udział i zaangażowanie podczas lekcji WF (w systemie klasowo - lekcyjnym oraz podczas zajęć do wyboru) / postawa ucznia,
2. udział w sprawdzianach,
3. umiejętności ruchowe i organizacyjne,
4. wiadomości,
5. aktywny udział w życiu sportowym szkoły oraz aktywność własna (udział w rozgrywkach szkolnych i międzyszkolnych, udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych),
6. edukacja zdrowotna.

Ad. A.1 Systematyczny udział i zaangażowanie podczas lekcji WF (w systemie klasowo - lekcyjnym oraz podczas zajęć do wyboru) / postawa ucznia

Za każdą lekcję uczeń może otrzymać od -1 do +2 pkt.

a) +2 pkt

- za posiadanie stroju i obuwia do ćwiczeń oraz ćwiczenie z zaangażowaniem (za przeprowadzenie rozgrzewki dodatkowo +1pkt)

b) +1 pkt

- za nieprzestrzeganie podczas ćwiczenia na lekcji zasad kultury osobistej (używanie nieodpowiednich słów, zaśmianie miejsca ćwiczeń, jedzenie podczas lekcji, korzystanie z telefonu komórkowego, nieodpowiednie zachowanie w stosunku do nauczyciela i osób współćwiczących,...) - mimo ćwiczenia z zaangażowaniem,
- za usprawiedliwione niećwiczenie (usprawiedliwienie lekarskie lub od rodziców/opiekunów),

- za pomoc w prowadzeniu lekcji WF w przypadku niećwiczenia: sędziowanie, asekuracja ćwiczących, przynoszenie, ustawianie i sprzątanie sprzętu sportowego używanego na lekcji,...

c) 0 pkt

- za nieusprawiedliwione niećwiczenie
- za bierność na lekcji (unikanie ćwiczenia mimo posiadania stroju)

d) -1 pkt

- za nieusprawiedliwioną nieobecność.

Punkty są sumowane z jednego miesiąca i wyliczane w % w stosunku do wartości maksymalnej (100%). Wartość maksymalna = liczba lekcji w miesiącu x 2 pkt.

Suma punktów ze wszystkich lekcji w danym miesiącu podzielona przez liczbę lekcji, które się odbyły w tym miesiącu stanowi **ocenę aktywności miesięcznej**:

- 100% - celujący
- 90% - 99% - bardzo dobry (5)
- 89% - bardzo dobry- (5-)
- 88% - 80% - dobry+ (4+)
- 79% - 75% - dobry (4)
- 74% - 70% - dobry- (4-)
- 69% - 65% - dostateczny+ (3+)
- 64% - 51% - dostateczny (3)
- 50% - 33% - dopuszczający (2)
- 32% i mniej – niedostateczny (1)

Uczniowi posiadającemu w danym miesiącu zwolnienie lekarskie, ocenę aktywności miesięcznej wylicza się z lekcji, których zwolnienie nie obejmowało.

Ocena aktywności miesięcznej w dzienniku elektronicznym ma wagę 3.

Ad. A.2 Udział w sprawdzianach

W każdym semestrze każdego roku szkolnego odbędzie się 5 sprawdzianów (3 sprawdziany umiejętności ruchowych, 1 sprawdzian wiadomości, 1 test sprawności pełniący funkcję informacyjną). Udział w nich będzie oceniany na zasadzie zaliczenia. Ocena częściowa za udział w sprawdzianach będzie wystawiana według następującego schematu.

Udział w:

- 0 – 1 sprawdzianie – niedostateczna (1)
- 2 sprawdzianach – dopuszczająca (2)
- 3 sprawdzianach – dostateczna (3)
- 4 sprawdzianach – dobra (4)
- 5 sprawdzianach – bardzo dobra (5)

Za udział w sprawdzianie i wykonanie zadania kontrolnego z zaangażowaniem na miarę własnych możliwości uczeń otrzymuje „+”, za odmowę udziału w sprawdzianie, uczeń otrzymuje „-” (uczeń może odmówić udziału w każdym sprawdzianie).

Plusy i minusy są zapisywane w dzienniku nauczyciela WF – do dziennika lekcyjnego i elektronicznego wpisywana jest jedna ocena za udział w sprawdzianach.

Wyniki testu sprawności są zapisywane w karcie ucznia i nie podlegają ocenie, a jedynie omówieniu.

Ocena za udział w sprawdzianach w dzienniku elektronicznym ma wagę 2.

Ad. A.3 Umiejętności ruchowe i organizacyjne

- uczeń przystępujący do sprawdzianu umiejętności ruchowych (oprócz plusa za udział w sprawdzianie) otrzymuje ocenę za te umiejętności w zależności od stopnia poprawności wykonania zadania ruchowego. Ważne jest aby zadania kontrolne były tak skonstruowane, żeby odzwierciedlały sytuacje, które mogą występować w rzeczywistości. Ze względu na stosowanie zasady indywidualizacji nie jest możliwe, podanie w tym miejscu szczegółowych kryteriów ocen za umiejętności ruchowe z poszczególnych dyscyplin sportowych. Kryteria te powinny być ustalone przez realizatorów programu i zapisane w planach pracy. W tym miejscu można jedynie podać ogólną zasadę stosowaną przy ocenianiu umiejętności ruchowych uczniów:

- ocena niedostateczna (1) – uczeń nie chce wykonać zadania ruchowego
 - ocena dopuszczająca (2) – uczeń wykonuje zadanie ruchowe niechętnie, z dużymi błędami technicznymi (taktycznymi)
 - ocena dostateczna (3) – uczeń wykonuje zadanie ruchowe niepewnie, z błędami technicznymi (taktycznymi)
 - ocena dobra (4) – uczeń wykonuje zadanie ruchowe prawidłowo, z niewielkimi błędami technicznymi (taktycznymi)
 - ocena bardzo dobra (5) – uczeń wykonuje zadanie ruchowe prawidłowo, bez błędów technicznych (taktycznych)
 - ocena celująca (6) – uczeń wykonuje zadanie ruchowe perfekcyjnie, bez błędów technicznych (taktycznych)
- zadanie kontrolne z umiejętności organizacyjnych polega na zorganizowaniu i przeprowadzeniu, w grupach 4-6 osobowych, rozgrywek klasowych w dowolnej dyscyplinie.

Szczegółowe kryteria oceny:

- ocena niedostateczna (1) – uczeń unika przygotowywania i organizowania rozgrywek; nie wykonał ani jednej czynności
- ocena dopuszczająca (2) – uczeń wykonał tylko jedno zadanie; nie pracuje zespołowo; nie angażuje się w prowadzenie rozgrywek,
- ocena dostateczna (3) – uczeń wykonuje przydzielone zadania jedynie w sytuacji, gdy jest o to poproszony; nie angażuje się w prowadzenie rozgrywek, a jedynie w przygotowanie
- ocena dobra (4) – uczeń wykonuje przydzielone zadania prawidłowo i bez ponagłania; w prowadzenie rozgrywek angażuje się w niewielkim stopniu

- ocena bardzo dobra (5) – uczeń wykonuje przydzielone zadania sprawnie i bez ponagłania; uczestniczy w przygotowywaniu, prowadzeniu rozgrywek jak i podsumowywaniu rozgrywek
- ocena celująca (6) – uczeń jest bardzo sprawny organizacyjnie; uczestniczy w przygotowywaniu, prowadzeniu rozgrywek jak i podsumowywaniu rozgrywek; potrafi przewidzieć wiele sytuacji, które mogą się zdarzyć podczas rozgrywek oraz szybko i prawidłowo na nie reaguje.

Ocena za zorganizowanie rozgrywek jest średnią z trzech ocen: samooceny, oceny członków zespołu i oceny nauczyciela.

- uczeń organizujący (współorganizujący) z własnej inicjatywy szkolne zawody, rozgrywki, konkursy, lekcje WF... otrzymuje częściową ocenę bardzo dobrą (5) lub celującą (6) za każde wydarzenie, które przygotowuje.

Szczegółowe kryteria oceny:

- ocena bardzo dobra (5) – za pomoc nauczycielowi w przygotowaniu, zorganizowaniu i prowadzeniu rozgrywek, zawodów, konkursów,...
- ocena celująca (6) – za właściwe przygotowanie, zorganizowanie i przeprowadzenie rozgrywek, zawodów, konkursów,... oraz za przygotowanie i przeprowadzenie pojedynczej lekcji bez pomocy nauczyciela.

Oceny za umiejętności ruchowe i organizacyjne w dzienniku elektronicznym mają wagę 1.

Ad. A.4 Wiadomości

Wiadomości uczniów są sprawdzane w formie testów wiadomości i WebQuestów.

- uczeń przystępujący do sprawdzianu (testu) wiadomości (oprócz plusa za udział w sprawdzianie) otrzymuje ocenę za uzyskany wynik. Testy wiadomości dotyczą: przepisów gier zespołowych, podstawowych informacji z zakresu edukacji olimpijskiej (dyscypliny olimpijskie, ceremoniał olimpijski, fair play,...), sylwetek wybitnych sportowców, wydarzeń sportowych krajowych i międzynarodowych, podstawowej terminologii, znajomości zasad zdrowego stylu życia,... Skala sprawdzająca wiedzę ucznia przedstawia się następująco:

100% - celujący (6)
 99 – 90% - bardzo dobry (5)
 89 – 86% - bardzo dobry- (5-)
 85 – 80% - dobry+ (4+)
 79 – 75% - dobry (4)
 74 – 70% - dobry- (4-)
 69 – 61% - dostateczny+ (3+)
 60 – 41% - dostateczny (3)
 40 – 33% - dopuszczający (2)
 32 – 0% - niedostateczny (1)

- sprawdzian wiadomości w II semestrze klasy I jest w formie WebQuestu.

Przedmiot i kryteria oceny są indywidualne dla każdego Webquestu i są podane jego strukturze.

- uczeń, który chce przygotować gazetkę tematyczną otrzymuje częściową ocenę dostateczną (3) lub wyższą.

Szczegółowe kryteria oceny za gazetkę tematyczną:

- ocena dostateczna (3) – gazetka jest przygotowana na temat zadany przez nauczyciela. Jest wykonana niezbyt starannie pod względem estetycznym, jak i treściowym (jakość i zakres rozwinięcia tematu nie są wystarczające).
- ocena dobra (4) – gazetka jest przygotowana na temat zadany przez nauczyciela. Jakość i zakres rozwinięcia tematu są wystarczające, ale jest wykonana niezbyt starannie.
- ocena bardzo dobra (5) – gazetka jest przygotowana z inicjatywy ucznia i dotyczy aktualnego wydarzenia lub problemu. Jest przygotowana w sposób staranny, treściowo wyczerpuje temat.
- ocena celująca (6) – gazetka jest przygotowana z inicjatywy ucznia i dotyczy aktualnego wydarzenia lub problemu. Jest przygotowana w sposób niezwykle staranny i atrakcyjny dla oglądających. Pokazane wydarzenie (problem) treściowo wyczerpuje temat i jest rozpatrywane z wielu punktów widzenia, jest uzupełnione komentarzem autora gazetki.

- uczeń, który chce przygotować zadanie teoretyczne (krzyżówki, testy,...) otrzymuje częściową ocenę dobrą (4) lub wyższą.

Szczegółowe kryteria oceny za zadanie teoretyczne:

- ocena dobra (4) – zadanie teoretyczne jest dobrze przygotowane, ale wymaga poprawek nauczyciela.
- ocena bardzo dobra (5) – zadanie teoretyczne jest przygotowane bardzo dobrze i nie wymaga poprawek nauczyciela. Uczeń przeprowadza zadanie teoretyczne w swojej klasie, wspólnie z nauczycielem opracowuje wyniki i samodzielnie omawia je na forum klasy.
- ocena celująca (6) – zadanie teoretyczne jest przygotowane bardzo dobrze i nie wymaga poprawek nauczyciela. Uczeń przeprowadza zadanie teoretyczne w swojej klasie, opracowuje wyniki i omawia je na forum klasy.

Oceny z obszaru wiadomości w dzienniku elektronicznym mają wagę 1.

Ad. A.5 Aktywny udział w życiu sportowym szkoły oraz aktywność własna (udział w rozgrywkach szkolnych i międzyszkolnych, udział w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych)

- uczeń biorący udział w rozgrywkach szkolnych otrzymuje częściową ocenę bardzo dobrą (5) za każdą dyscyplinę, w której bierze udział,
- uczeń uczestniczący w zajęciach sportowych bądź rekreacyjnych poza szkołą (klub sportowy, pływalnia, siłownia, fitness klub, itp.), który może to udokumentować otrzymuje częściową ocenę bardzo dobrą (5),

- uczeń systematycznie uczęszczający na szkolne zajęcia pozalekcyjne, np. w ramach SKS otrzymuje częściową ocenę celującą (6),
- uczeń reprezentujący szkołę w zawodach międzyszkolnych otrzymuje częściową ocenę celującą (6) za każdą dyscyplinę, w której bierze udział.

Oceny za aktywny udział w życiu sportowym szkoły i aktywność własną w dzienniku elektronicznym mają wagę 1. Sukces sportowy (I miejsce w rozgrywkach szkolnych i dzielnicowych oraz I-III miejsce w rozgrywkach miejskich, wojewódzkich, ogólnopolskich, międzynarodowych) jest oceniany dodatkowo częściową oceną celującą o wadze 1.

Ad. A.6 Edukacja zdrowotna

- uczeń posiadający portfolio z zajęć edukacji zdrowotnej otrzymuje częściową ocenę dobrą (4) lub wyższą. Nie przewiduje się ocen niższych, ani tym bardziej oceny niedostatecznej za brak portfolio.

Szczegółowe kryteria oceny za portfolio:

- ocena dobra (4) – portfolio zawiera niektóre materiały przekazywane podczas zajęć przez nauczyciela oraz wypracowane na lekcjach przez uczniów.
- ocena bardzo dobra (5) – portfolio zawiera wszystkie materiały przekazywane podczas zajęć przez nauczyciela oraz wypracowane na lekcjach przez uczniów. Materiał jest uporządkowany tematycznie.
- ocena celująca (6) – portfolio zawiera wszystkie materiały przekazywane podczas zajęć przez nauczyciela oraz wypracowane na lekcjach przez uczniów i jest uzupełnione o materiały indywidualnie zebrane przez ucznia. Materiał jest uporządkowany tematycznie.

Ocena za portfolio w dzienniku elektronicznym ma wagę 1.

- uczeń otrzymuje „+” za aktywne uczestnictwo w każdych zajęciach z obszaru edukacji zdrowotnej. Każde trzy plusy stanowią częściową ocenę bardzo dobrą (5).

Ocena za aktywność z obszaru edukacja zdrowotna w dzienniku elektronicznym ma wagę 1.

- każdy uczeń bierze udział w projekcie edukacyjnym z obszaru edukacja zdrowotna (I semestr klasy II) i otrzymuje częściową ocenę za udział w nim.

Przedmiot i kryteria oceny za projekt: stopień zaangażowania w planowanie działań zespołu - za jakie działania została przyjęta odpowiedzialność?. Jakość wykonania - czy zaplanowane działania zostały wykonane w przewidzianym terminie?, jak zostały wykonane (sprawność, dokładność, skuteczność, poprawność)?. Wkład w tworzenie prezentacji - stopień zaangażowania w tworzenie prezentacji. Atrakcyjność zaprezentowania projektu.

Ocena za projekt edukacyjny jest średnią z trzech ocen: samooceny, oceny członków zespołu i oceny nauczyciela.

Ocena za projekt edukacyjny w dzienniku elektronicznym ma wagę 1.

B. Poprawianie oceny przez ucznia

Uczeń może poprawić otrzymane oceny częściowe ze sprawdzianów umiejętności ruchowych oraz wiadomości.

Aby poprawić ocenę z umiejętności ruchowych uczeń wykonuje po raz kolejny to samo zadanie ruchowe.

Aby poprawić ocenę z wiadomości uczeń wykonuje inne zadanie teoretyczne zlecone przez nauczyciela WF.

Poprawianie ocen częściowych odbywa się podczas zajęć prowadzonych w ramach art. 42, ust. 2, p. 2 KN (tzw. godziny karciane).

C. Ocena klasyfikacyjna (śródroczna i końcoworoczna)

Na ocenę semestralną (za jeden semestr roku szkolnego) składają się następujące elementy liczone według średniej ważonej:

- oceny aktywności miesięcznej (postawa ucznia),
- ocena za udział w sprawdzianach,
- oceny za umiejętności ruchowe i organizacyjne oraz wiadomości,
- dodatkowe częściowe oceny opisane w punkcie A.5,
- oceny z obszaru edukacja zdrowotna.

Ocenę śródroczną ustala się na podstawie ocen za I semestr.

Ocenę końcoworoczną ustala się na podstawie ocen za I i II semestr.

Odwołanie się ucznia od oceny jest możliwe zgodnie z procedurą opisaną w Wewnętrznych Zasadach Oceniania.

D. Egzamin klasyfikacyjny

Uczeń, który opuścił więcej niż 50% lekcji WF, ma prawo przystąpić do egzaminu klasyfikacyjnego zgodnie z procedurą opisaną Wewnętrznych Zasadach Oceniania.

Egzamin klasyfikacyjny z WF ma przede wszystkim formę zadań praktycznych, niemniej jednak nauczyciel ma prawo wymagać od ucznia i oceniać również wiadomości.

E. Usprawiedliwienia

- każde niećwiczenie lub nieobecność powinny być usprawiedliwione pisemnie w dzienniczku ucznia lub ustnie - w rozmowie rodzica (opiekuna) z nauczycielem WF,
- usprawiedliwienia mogą być lekarskie lub od rodziców (opiekunów), z zaznaczeniem, że usprawiedliwienie od rodziców (opiekunów) może być wypisane maksymalnie na trzy kolejne lekcje,
- usprawiedliwienie niećwiczenia na danej lekcji przez rodziców (opiekunów) musi być przekazane nauczycielowi WF przed tą lekcją,

5. EWALUACJA PROGRAMU

Ewaluacja - nieodłączny dziś element dydaktyki - pozwoli zorientować się autorowi oraz realizatorom programu czy osiągają zakładane cele oraz czy stosowane przez nich metody są skuteczne. Ewaluacji będą podlegały te elementy programu, które nie wynikają wprost z zapisów podstawy programowej. Będą to sposoby osiągania celów (gdzie możliwa jest zmiana metod i form pracy na bardziej skuteczne w danym zespole klasowym), ocena z wychowania fizycznego (gdzie możliwa jest modyfikacja kryteriów oceniania) oraz treści nauczania (gdzie możliwa zmiana segmentacji treści nauczania lub rezygnacja z treści rozszerzających bez usuwania treści obowiązkowych w obu przypadkach, zmiana treści w obrębie zajęć do wyboru, lub zmiana rodzajów zajęć do wyboru).

Ewaluacja programu powinna być dwuetapowa. Pierwsza (formatywna) odbywająca się w trakcie realizacji programu i druga (sumatywna) przeprowadzona po zakończeniu etapu edukacyjnego.

Do przeprowadzenia ewaluacji formatywnej posłużą: analiza frekwencji uczniów na zajęciach WF (zarówno w systemie klasowo-lekcyjnym, jak i podczas zajęć do wyboru) obserwacje zachowań i aktywności uczniów w różnych sytuacjach dydaktycznych, swobodne wypowiedzi uczniów, rozmowy z uczniami i ich rodzicami, uwagi innych nauczycieli przedmiotu np. po obserwacji lekcji koleżeńskiej. Uzyskane w ten sposób wyniki będą wykorzystane do wprowadzenia ewentualnej korekty poszczególnych fragmentów programu lub jego poważniejszej modyfikacji. Należy jednak pamiętać, aby modyfikacja ta nie zaburzyła całej struktury programu.

Do przeprowadzenia ewaluacji sumatywnej służyć będą wszystkie wyżej wymienione narzędzia oraz ankiety skierowane do uczniów¹⁶, dotyczące m. in.: atrakcyjności lekcji wychowania fizycznego, oceniania z wychowania fizycznego, rozwoju zainteresowań szeroko pojętą kulturą fizyczną, potrzeb w zakresie wychowania fizycznego,...

Uzyskane w ten sposób wyniki posłużą do podjęcia decyzji, czy można kontynuować pracę z programem w dotychczasowym kształcie, czy powinno się dokonać jego modyfikacji, lub czy należy dokonać wyboru nowego programu.

6. BIBLIOGRAFIA

1. Brudnik E., Moszyńska A., Owczarska B. (2010): Ja i mój uczeń pracujemy aktywnie. Kielce. Jedność.
2. Demel M., Skład A. (1976): Teoria wychowania fizycznego. Warszawa. PWN.
3. Dudkiewicz W. (2004): Diagnoza i ewaluacja w wychowaniu fizycznym. Kielce. Wyd. Akademii Świętokrzyskiej.
4. Komorowska H. (1999): O programach prawie wszystko. Warszawa. WSiP.
5. Nalaskowski S. (1998): Metody nauczania. Toruń. Marszałek.
6. Niemierko B. (2002): Ocenianie szkolne bez tajemnic. Warszawa. WSiP.

¹⁶ Przykładowa ankieta ewaluacyjna znajduje się w załączniku nr 3

7. Osiński W. (2000): Koncepcja „Health – Related Fitness” jako teoretyczna podstawa we współczesnym systemie wychowania fizycznego. W: Muszkieta R., Bronikowski M. /red./ Wychowanie fizyczne w nowym systemie edukacyjnym. Poznań. AWF.
8. Programy nauczania w rzeczywistości szkolnej. Tworzenie - wybór – ewaluacja. Publikacja w ramach projektu: „Wdrożenie podstawy programowej kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół, ze szczególnym uwzględnieniem II i IV etapu edukacyjnego”. Warszawa. ORE.
9. Stróżyński K. (2003): Ocenianie szkolne dzisiaj. Warszawa. WSz PWN.
10. Woynarowska B. /red./ (2012): Edukacja zdrowotna. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego w gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych. Kielce. Wyd. Ped. ZNP.

7. ZAŁĄCZNIKI

Załącznik 1

Podstawa programowa dla IV etapu edukacyjnego z ponumerowanymi wymaganiami

nr wymagania	wymaganie z podstawy programowej
DIAGNOZA SPRAWNOŚCI I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ ROZWOJU FIZYCZNEGO	
1.1	wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej;
1.2	opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;
1.3	omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej;
1.4	wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej
TRENING ZDROWOTNY	
2.1	ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
2.2	wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;
2.3	wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
2.4	wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne;
2.5	wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie;
2.6	wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
2.7	wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI)

SPORTY CAŁEGO ŻYCIA I WYPOCZYNEK	
3	Uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej
BEZPIECZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I HIGIENA OSOBISTA	
4.1	wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze;
4.2	wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi
SPORT	
5.1	wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem;
5.2	omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących;
5.3	wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.
EDUKACJA ZDROWOTNA	
6.1	wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości;
6.2	wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
6.3	omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i przeformułowania myśli negatywnych na pozytywne;
6.4	wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
6.5	wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
6.6	omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem;
6.7	wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia
6.8	wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie i są podstawowe prawa pacjenta
6.9	omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS);
6.10	planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
6.11	omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia;
6.12	wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu

Załącznik 2 Przykładowa ankieta wstępna**Ankieta samooceny z wychowania fizycznego**

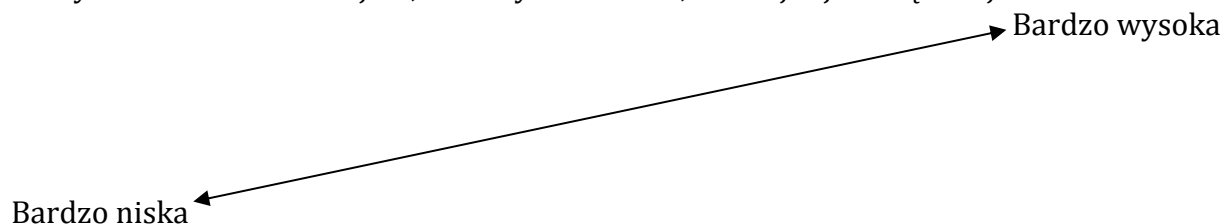
Proszę o odpowiedź na poniższe pytania oraz o określenie swoich umiejętności z poszczególnych dyscyplin sportowych najczęściej pojawiających się na lekcjach wychowania fizycznego (na drugiej stronie). Twoja odpowiedź pozwoli na lepsze przygotowanie zajęć wychowania fizycznego. Ankieta jest anonimowa.

1. Czy – Twoim zdaniem – ćwiczenia fizyczne są potrzebne w życiu człowieka?
TAK (dlaczego)
.....
NIE (dlaczego)
.....
2. Co robiłbyś /-łabyś, gdyby lekcje wychowania fizycznego nie były obowiązkowe?
a. Chodziłbym/-łabym nadal systematycznie
b. Chodziłbym/-łabym na zajęcia od czasu do czasu
c. Nie chodziłbym/-łabym bym na WF
3. Czy uprawiasz sport w klubie sportowym, jaką dyscyplinę?
TAK,..... NIE
4. Czy oglądasz zawody sportowe w TV, jeśli tak to jakie ?
TAK (wymień)
Nie oglądam
5. Czy chętnie ćwiczysz na lekcjach wychowania fizycznego? TAK NIE
6. Ćwiczysz żeby:
a. Przyjemnie spędzić czas na lekcji
b. Być wysportowanym i sprawnym
c. Poprawić sylwetkę
d. Ponieważ jest to przedmiot obowiązkowy
e. Z innych powodów (jakich)
7. Którą dyscyplinę na WF uważasz za najfajniejszą i najciekawszą?
8. Którą dyscyplinę na WF uważasz za najnudniejszą?
9. Co na WF-ie jest dla Ciebie najłatwiejsze?
10. Co na WF-ie jest dla Ciebie najtrudniejsze?
11. Krzywa obrazuje ocenę Twojej wydolności – od bardzo niskiej do bardzo wysokiej.
Zaznacz miejsce, w którym uważasz, że znajdujesz się w tej chwili.

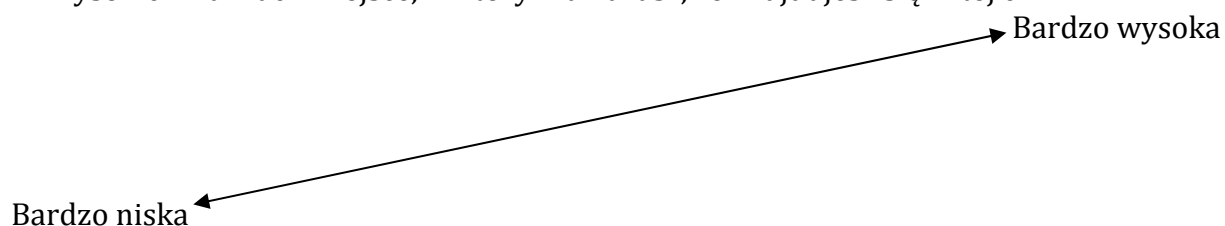
Bardzo wysoka

Bardzo niska

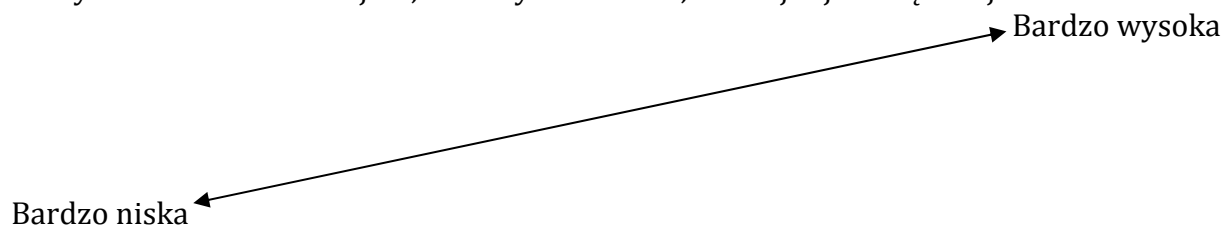
12. Krzywa obrazuje Twoje umiejętności w koszykówce – od bardzo niskich do bardzo wysokich. Zaznacz miejsce, w którym uważasz, że znajdujesz się w tej chwili.



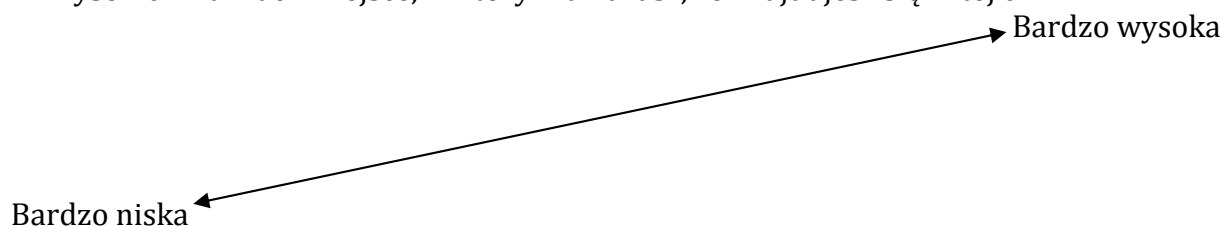
13. Krzywa obrazuje Twoje umiejętności w piłce siatkowej – od bardzo niskich do bardzo wysokich. Zaznacz miejsce, w którym uważasz, że znajdujesz się w tej chwili.



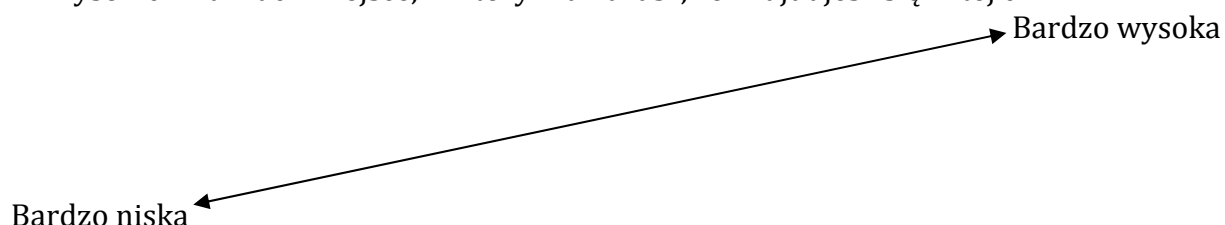
14. Krzywa obrazuje Twoje umiejętności w piłce ręcznej – od bardzo niskich do bardzo wysokich. Zaznacz miejsce, w którym uważasz, że znajdujesz się w tej chwili.



15. Krzywa obrazuje Twoje umiejętności w piłce nożnej – od bardzo niskich do bardzo wysokich. Zaznacz miejsce, w którym uważasz, że znajdujesz się w tej chwili.



16. Krzywa obrazuje Twoje umiejętności w gimnastyce – od bardzo niskich do bardzo wysokich. Zaznacz miejsce, w którym uważasz, że znajdujesz się w tej chwili.



Dziękuję za wypełnienie ankiety

Załącznik 3 Przykładowa ankieta ewaluacyjna**ANKIETA EWALUACYJNA**

Zaznacz krzyżykiem na skali (w określonych miejscach) swoją opinię o lekcjach wychowania fizycznego. Ankieta jest anonimowa.

1. Lekcje pomogły mi zwiększyć posiadane umiejętności

zdecydowanie tak	raczej tak	raczej nie	zdecydowanie nie

2. Lekcje pomogły mi zwiększyć wiadomości

zdecydowanie tak	raczej tak	raczej nie	zdecydowanie nie

3. Lekcje wpłynęły na moją postawę dotyczącą aktywności fizycznej

zdecydowanie tak	raczej tak	raczej nie	zdecydowanie nie

4. Sposób prowadzenia lekcji wywołał moje zaciekawienie, aktywność i chęć współpracy

zdecydowanie tak	raczej tak	raczej nie	zdecydowanie nie

5. Na lekcjach panowała dobra atmosfera, sprzyjająca aktywności ćwiczących

zdecydowanie tak	raczej tak	raczej nie	zdecydowanie nie

6. Sposób oceniania motywował mnie do aktywnego uczestnictwa w lekcjach

zdecydowanie tak	raczej tak	raczej nie	zdecydowanie nie

7. Jeśli masz jakieś uwagi dotyczące prowadzonych lekcji WF, to proszę zapisz je na odwrocie

Dziękuję za wypełnienie ankiety



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00
fax 22 345 37 70

www.ore.edu.pl



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

